પંચ વ્યાયામ

[લાઠી, મગદળ, દંડ, બેઠક અને લેઝીમ]



: પ્રકાશન ઘર :

ગૂજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

પો. કરાડી જિ. સુરત

પંચ વ્યાયામ

[લાઠી, મગદળ, દંડ, બેઠક અને લેઝીમ]



: પ્રકાશન ઘર :

ગૂજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

પો. કરાડી — જિ. સુરત

: પ્રકાશક :
મણિભાઇ પટેલ
ગુ. વ્યા. પ્ર. મંડળ
કરાડી.

: મુદ્રક :
ચિમનલાલ કીશાભાઈ પટેલ
દેશબંધુ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ,
આણંદ.

આવૃત્તિ	પ્રત	માસ	સાલ
પહેલી	૧૨૦૦	જુલાઈ	૧૯૪૨

દેશમાં	પરદેશમાં
રૂ.આ.પા.	શિ. પે.
કીં. ૦-૧૪-૦	કીં. ૨-૦
ટ. ખર્ચ ૦-૨-૦	ટ. ખર્ચ ૦-૬

અ ર્પ ણ

ગુજરાતના વ્યાયામશાસ્ત્રને
જીવંત રાખીને ખીલવનાર
વ્યાયામ ઉપાસકોને

આમુખ

વ્યાયામ વિદ્યા અને તેનું શાસ્ત્ર ગુરૂના સાગ્રીત થાય તો જ મળી શકે અને ગુરૂ કૃપા હોય તો જ અંગ પર દઢ થાય. સાગ્રીતો પગ-ચંપી કરે, ઉસ્તાદોની સેવા ચાકરી કરે, ગુરૂભાવ દર્શાવે ત્યારે ઉસ્તાદોની કૃપા થાય અને એકાદ દાવ બતાવી દે. તેમાંય ઉસ્તાદોની ભેદનીતિ તો ખરી જ. પોતાના લાડકા સાગ્રીતને વધારે દાવો શીખવે, છતાંય આવા લાડકા સાગ્રીતને પૂરી વિદ્યા તો શીખવે જ નહિ. કારણકે કોઈ દિવસે આ સાગ્રીત સામો થાય, તો શું કરે? એટલે એકાદ બે દાવ પોતાના લાડકા સાગ્રીતનેય ન બતાવે. કોઇક દિવસે સાગ્રીત સામો થાય તો તેને મહાત કરવામાં વાપરે અને ન સામો થાય તો એ દાવો એ ઉસ્તાદની સાથે કબરમાં દટાઈ જાય.

આવી ગુરૂપરંપરાથી ઉતરી આવતી વિદ્યામાં ઘટાડો તો થતો જ હતો. આ પરંપરા એ આપણી સંકુચિત દશાનું હીણું ચિત્ર છે. જો કે આપણે ત્યાં તો એવું સૂત્ર છે કે 'ગુરૂ કરતાં ચેલા સવાયા નીકળવા જોઇએ અને સંસ્કૃતમાં પણ એજ અર્થનું સૂત્ર છે કે इच्छेत् पुत्रात् शिष्यात् पराजयम् એટલે કે શિષ્યો અને પુત્રોથી પરાજય થાય એમ ઇચ્છવું. વચલા કાળના આ ઉસ્તાદોએ આ સૂત્રોનો સ્પર્શ થવા દીધેલો નહિ.

પુરાણી ભાઇઓએ વડોદરામાં વ્યાયામ પ્રવૃત્તિનાં બીજ રોપ્યાં તે જ ઘડીથી તે સમયે ચાલતી ગુરૂપરંપરાની પદ્ધતિના નાશનાં બીજ

રોપાયાં. પુરાણી ભાઈઓને નમાલા ગુજરાતને બહાદુર, સશક્ત, નિડર અને તેજીલું બનાવવું હતું. માત્ર વ્યાયામ વિદ્યાનો પ્રચાર નહિ પણ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ દ્વારા નવગુજરાતને ઘડતી સંસ્થાઓના પ્રચારનો મૂખ્ય આશય હતો. એ આશય અનુસાર ગુજરાતનાં મૂખ્ય મૂખ્ય શહેરોમાં આંગળીને વેઢે ગણાય તેટલી સંગીન સંસ્થાઓ ૧૯૨૩-૨૪ સુધીમાં ચાલતી હતી. સંસ્થાઓમાં આવતા વિદ્યાર્થીઓને માટે વ્યાયામ વિદ્યા સુલભ કરવામાં આવી હતી. અને તેમની મારફતે એક જગાએથી બીજી જગાએ પ્રસરતી હતી. વળી આ વિદ્યામાં નવા નવા દાવો શોધીને ઉમેરો પણ કરવામાં આવતો હતો. આ વિદ્યાના દાવો કરવાની પદ્ધતિનું એકીકરણ તે વખતે પણ જરૂરનું લાગેલું અને તે પરથી ૧૯૨૩-૨૪ના અરસામાં નડિયાદ મુકામે કેટલાક કાર્યકર્તાઓએ મળીને થોડો પ્રયત્ન કર્યો હતો.

શ્રી. રાવજીભાઈ ચતુરભાઇએ ગુજરાતની વ્યાયામશાળાઓનો સારો સરખો અનુભવ લીધો હતો. તેમજ ગુજરાતની પ્રવૃત્તિને વેગવાન બનાવવા સક્રિય ફાળો આપ્યો હતો. ત્યારપછી મદ્રાસ વાય. એમ. સી. એ. ફીઝીકલ ઈન્સ્ટીટયુટમાં જઇ આવ્યા અને ૧૯૨૬માં પહેલ વહેલો વ્યાયામ વર્ગ કાઢયો. અને ત્યારથી આવા વર્ગો ચાલુ છે. વ્યાયામ વર્ગોમાં નિઃસ્વાર્થભાવે ગુજરાતના જુદા જુદા વ્યાયામ કાર્યકરો પોતાની પ્રાપ્ત વિદ્યા પોતાના યુવાન બંધુઓને શીખવે છે. અને પોતે પ્રાપ્ત કરેલી વિદ્યાનો પ્રચાર કરવાની ધગશ રાખે છે. છેલ્લા ત્રણ દાયકામાં આટલો બધો ફેરફાર થયો. ઉસ્તાદોની 'દીલચોરીની રીત' અને આજના વ્યાયામ વર્ગોની 'વિદ્યા પ્રચારની રીત' એ બેમાં આસમાન જમીનનો ફરક છે. આવા ફેરફારની પાછળ પુરાણી ભાઇઓની તપસ્યા પડેલી છે.

વ્યાયામ વર્ગનાં શિક્ષણ માટે વ્યાયામ વિદ્યાના દાવોના એકીકરણની જરૂર વિશેષ પ્રમાણમાં ઉભી થઇ. અને તે માટે શ્રી. રાવજીભાઇએ

તેમના સહ કાર્યકરો પાસે ટૂંકી નોંધો તૈયાર કરાવી. તે નોંધો છેક ૧૯૪૧ સુધી વ્યાયામ નિષ્ણાતોના ઉપયોગ માટે સાચવી રાખવામાં આવી હતી. પણ વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને દાવોનાં વર્ણન સરળ ભાષામાં છપાયેલાં મળી શકે તો શિક્ષણનું કાર્ય આગળ ધપે અને પ્રચાર થવામાં પણ અનુકૂળતા થાય તેથી એ નોંધો ગઈ સાલે ૧૯૪૧ના સુપા વ્યાયામ વર્ગ વખતે નાની નાની પુસ્તિકા સ્વરૂપે છપાવેલી. તેની માગણી એટલી બધી હતી કે વર્ષ પૂરૂં થાય તે પહેલાં ખલાસ થઈ ગઈ.

નવી આવૃત્તિ કાઢવી જોઇએ પણ તે પહેલાં એ લખાણોને વધારે લંબાણથી સરળતાથી અને પદ્ધતિસર લખાવવાં જોઇએ. તથા આકૃતિઓ પણ મૂકવી જોઈએ. અને કેટલાક વિષયો એક પુસ્તકમાં સાથે મૂકાય તો ઉપયોગ કરનારને પણ અનુકૂળતા વધે. એટલે આ બધું કરતાં ઘણો વખત ગયો અને લડાઈની મોંઘવારીએ પ્રકાશનમાં વધુ ઢીલ કરાવી.

આ બધા મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં લઇને લાઠી, મગદળ, દંડ, બેઠક અને લેઝીમ એ પાંચ વિષયોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કરીને તેને 'પંચ વ્યાયામ' નામ આપ્યું છે.

મગદળનું લખાણ ફરીથી લખી આપવાનું કાર્ય શ્રી. ચંદ્રશંકર મ. ભટ્ટે કરી આપેલું છે. તથા લાઠી, દંડ, બેઠક અને લેઝીમનું લખાણ ફરી લખવાનું કાર્ય શ્રી. નાનુભાઇ પટેલ તથા શ્રી. જયરામભાઇ પટેલે કરેલું છે. આ લખાણોમાં હજી ય ભાષાની ચોકસાઈથી વધારે સ્પષ્ટતા કરવાની જરૂર નવા શિખનારાઓને લાગવાનો સંભવ છે પણ લખનારાઓને લેઝીમનો દાવ કરવો જેટલો સહેલો લાગ્યો છે તેટલું સહેલું લખાણ કરવાનું નથી લાગ્યું. 'લખાણ ઉપરથી

દાવ શીખનાર દાવ શીખી શકે' એવું લખાણ કરવું એ તેમનો પ્રયત્ન હતો, છતાં તેમને માટે મુશ્કેલ બન્યું છે કારણકે તે પોતે પહેલાં શીખેલા અને પછી આ લખવા બેઠા. એટલે તેમને તો લખાણ સરળ લાગે છે. પણ નવા શીખાઉ ભાઈઓ લખાણની ખામી જલદી પકડી શકશે. અને તેવા ભાઇઓ અમને સૂચનો કરશે તો અમે આભારી થઈશું અને પુસ્તકની પરિપૂર્ણતા વધારવામાં તેનો ઉપયોગ કરીશું.

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળની વ્યાયામ વિદ્યાની પદ્ધતિ તેની વ્યાયામ સંસ્થાઓ દ્વારા તથા વ્યાયામ વર્ગો દ્વારા પ્રસરતી જાય છે. એ પ્રસરેલી અને પ્રસરતી જતી વિદ્યાનું એકીકરણ આ પુસ્તકથી વધારે સચવાશે અને નવા શીખાઉને માટે પણ આ શાસ્ત્ર સુલભ થશે.

આ પુસ્તકનાં પ્રુફ જોવાનું અને શુદ્ધિ પત્રક તૈયાર કરવાનું શ્રી. નાનુભાઈ તથા શ્રી. જયરામભાઇએ કરી આપ્યું છે. અનુક્રમ કરતાંય દાવોના નામની સૂચી વધુ ઉપયોગી થશે એમ માનીને તે પણ શ્રમપૂર્વક તેમણે તૈયાર કરેલી છે. આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં સહાય કરનાર સૌ ભાઇઓનો મંડળ વતી આભાર માનું છું.

ગુજરાતના વ્યાયામશાસ્ત્રમાં જેમ જેમ ઉમેરો થશે, તેમ તેમ આવાં પુસ્તકોનો અવકાશ વધશે. આ પુસ્તક પ્રચાર પામી ઉપયોગી થશે, તો મંડળે લીધેલો શ્રમ સફળ થશે.

ભારત વિદ્યાલય
કરાડી, ૧૨-૭-૪૨

મણિભાઇ પટેલ

શુદ્ધિપત્રક

પાન	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૧	—	ઠીાઠા	લાઠી
૨૮	૧૬	यमफ	चमक
૪૨	૧૭	हेरीअष्टमुखी बगल	दुहेरी अष्टमुखी बगल
૪૪	૯	बगल उकीण	बगल उकाण
૪૫	૧૬	दोमुखी जंग एक	चोमुखी जंग एक
૫૦	૨૦	કાંણીમાંથી	કાણીમાંથી
૬૧	૨	કલાઈ દો કે હોશિયાર	કલાઇ દો કે લિયે હોશ-યાર
૬૬	૭	કાણીમાંથી	કાણીમાંથી
૭૫	૫	समातर	समान्तर
૮૯	૨૦	बइस	बावीस
૯૨	૩	મપસ	મપમ
૧૪૪	૨૧	જગૈનેા	જગેનેા
૧૪૫	૫	જાઓના	જાવના
૧૪૫	૧૪	ચાંદ્રવટ	ચંદ્રવટ
૧૫૦	૩	ચક	ચક્ર
૧૬૪	૧૫	गोळ	गोल
૧૭૩	૨	આપ્મેા	આપ્યેા

ખાસ નેાંધ:– લાઠી તૃતીય વર્ષનેા ૧૨મેા દાવ **दुहेरी अष्टमुखी दो** પાન ૪૨ ઉપર આપવેા જોઇએ. ભૂલથી રહી ગયેલેા તેથી તે પાન ૧૭૩ ઉપર આપ્યેા છે.

અ નુ ક્ર મ

× કૌંસમાં દાવ-સંખ્યા સૂચવી છે.

દાવોની સૂચી

(૧)

લાઠી

[દાવ સંખ્યા ૯૦]

(२)

मगदळ

[દાવ સંખ્યા ૮૯]

(३)

दंड

[દંડ સંખ્યા ૩૬]

(૪)

बेठक

[બેઠક સંખ્યા ૨૧]

(૫)

લેઝીમ

[દાવ સંખ્યા ૯૩]

લાઠી

લાઠી

દરેક જણની લાઠી પગની પાનીથી કાનની બુટ્ટી સુધી ઊંચી હોવી જોઇએ લાઠીનો જાડો છેડો પોતાના કાંડાના ઘેરાવાથી કંઇક ઓછો હોય એ આવશ્યક છે. સારા પાકા વાંસની લાઠી વાપરવી.

લાઠીના દાવ શરૂ થાય તે પહેલાં તેની પ્રાથમિક તૈયારી માટે વપરાતા હુકમોની સમજૂતી આપી છે. દાવોનાં વર્ણનમાં દરેક દાવમાં આવતા ઘા પ્રમાણે ક્રમ ગણતરી કરીને વર્ણન જ્યાં જ્યાં અનુકૂળ લાગે ત્યાં ત્યાં આપેલું છે. લાઠીમાં ક્રમ ગણતરી પ્રમાણે અટકવાનું નથી. પણ સતત ફેરવવાનો ક્રમ રાખવાનો છે.

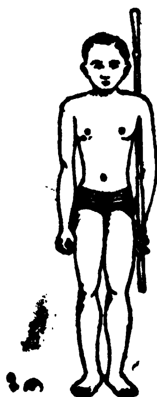
लाठी लपेट :

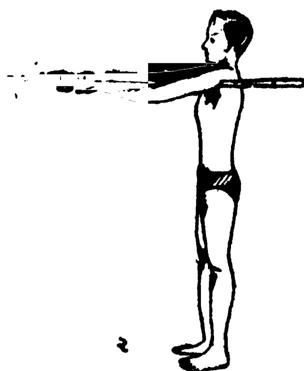
લાઠીના પાતળા છેડાથી એક વેંત દૂર ડાબો હાથ મૂકી હાથ લપેટી પાતળો છેડો જમીન તરફ રહે તે રીતે સીધો લટકતો રાખવો. લાડીનો પાતળો છેડો ઢીંચણની લગોલગ આવી રહેશે અને બાકીનો ભાગ બગલમાં થઈ બરડા પાછળ ઊંચો સીધો જાય તેમ રાખવો. (ચિ. ૧)

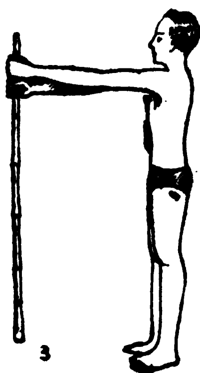
आराम

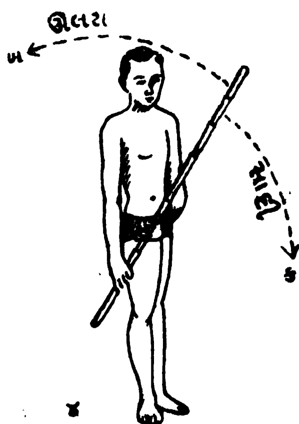
एक : લાઠી લપેટવાળો ડાબો હાથ છાતી સામે સીધો કરી જમણા હાથની મુઠી ડાબા હાથની આગળ મૂકો. (ચિ. ૨)

પંચ વ્યાયામ









दो : લાઠી બગલમાંથી કાઢી જમીન પર સીધી મૂકે તે વખતે ડાબો હાથ છોડી મુઠી ફેરવી કાઢવી અને પછી જમણા હાથની મુઠી પણ ફેરવી કાઢવી. (ચિ. ૩)

होश-यार : આરામની સ્થિતિમાં જમણા હાથની મુઠી હોય, તેને ઉલટાવી કાઢી લાઠીને ત્યાંથી ઉડાવવી અને ડાબા હાથે લાઠીછોડી મુઠી ફેરવીને ફરીથી લાઠી પકડવી. બન્ને હાથની મુઠી વચ્ચે એક વેંત અંતર રાખવું. જમણો હાથ જમણી બાજુ સીધો લટકતો રહે અને ડાબો હાથ વળીને જમણી બાજુ આવેલો રહે. (ચિ ૪)

પ્રથમ વર્ષ

'મૂળ દિશા' એ શબ્દ વાપર્યો છે. તેનો અર્થ એ કરવાનો છે કે લાઠીનો દાવ શરૂ કરતાં જે દિશામાં શરીર તથા મોં રાખ્યું હોય તે દિશા.

'મોં' જે દિશામાં રાખવા લખ્યું હોય તેનો અર્થ પગના પંજા તે દિશામાં ફેરવીને શરીર તથા મોં તે દિશામાં રાખવું.

१. सादी :

एक : લાઠીનો જાડો છેડો જમીન તરફ આવે તે રીતે ડાબી બાજુ શરીરની પાસે થઇ પાછળ થઈ માથા ઉપર થઈ આખું ચક્ર લઈ એક વાર પૂરો કરવો.

दो : તેવી જ રીતે જમણી બાજુ એક વાર પૂરો કરવો.

આ રીતે બન્ને બાજુ લાઠી સતત ફેરવવી. લાઠી ફરશે ત્યારે બન્ને હાથ કોણીમાંથી વળી કાંડાં છાતીની સામે છાતીથી દૂર ફરતાં રહેશે. (ચિ. ૪માં ટપકાં મૂકી क બાજુની દિશામાં ફેરવેલી છે તે મુજબ)

२. उलटी

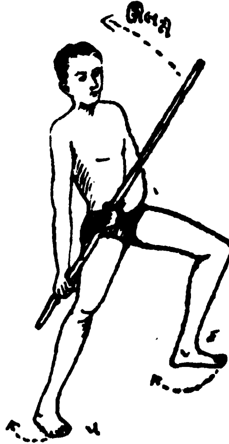
एक : લાઠીનો જાડો છેડો જમણી બાજુથી ઊંચે લઇ માથા તરફ થઇ પાછળ થઈ સામા માણસની દાઢીમાં ઘા લાગે તે રીતે એક વાર પૂરો કરવો.

दो : તેવી જ રીતે ડાબી બાજુ વાર પૂરો કરવો.

એ રીતે બન્ને બાજુ સતત લાઠી ફેરવવી. (ચિ. ૪માં ટપકાં મૂકી ख દિશામાં લાઠી લઈ જવાની સૂચના છે તે મુજબ લાઠી ફેરવવી).

३. दोरुख एक

આ દાવ અને પછીના દાવો કરાવવા માટે **पवित्रा-होशयार**ની સ્થિતિમાં લાવવા માટે એ હુકમ આપવો. એટલે લાઠી કરનારાઓએ પોતાનો જમણો પગ પાછળ નાખી સીધો ત્રાંસો રાખવો અને આગળનો ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી ઝૂકેલો રાખવો. (ચિ. ૫).



एक : જમણી બાજુ ઊલટીનો વાર ફેરવો.
दो : ડાબી બાજુ ઉલટીનો વાર ફેરવો.
तीन : ક્રમ દો વખતે ડાબી બાજુ ઊલટીનો વાર પૂરો કરી તરતજ જમણી બાજુથી શરીર, મોં અને પગના પંજા ફેરવી પાછળ જવું. જમણો પગ ઝૂકેલો અને ડાબો પગ ત્રાંસો સીધો રાખી જમણી બાજુ સાદીનો વાર ફેરવવો. (ચિ. ૫માં પગના પંજા ફેરવવાની દિશા સૂચવી છે.)
चार : ડાબી બાજુ સાદીનો વાર ફેરવી તરત શરીર, મોં, તથા પગના પંજા વગેરે પાછાં ફેરવી અસલ સ્થિતિમાં આવી જવું.

આ રીતે દોરૂખનો દાવ પૂરો થયો. એ રીતે દોરૂખનો દાવ સતત ફેરવવો.

૪. मिलत

પવિત્રા દોરૂખમાં છે તે પ્રમાણે, તથા બે વાર ફેરવ્યા પછી દોરૂખમાં જે રીતે ફરવાનું છે તે રીતે ફરવાનું. દોરૂખનો દાવ ઊલટીથી શરૂ થાય છે. આ દાવ ડાબી બાજુ સાદીથી શરૂ થાય છે. દોરૂખ અને મિલત બન્નેમાં ચાર વાર લેવાય છે.

एक : ડાબી બાજુ સાદી ફેરવો.
दो : જમણી બાજુ સાદી ફેરવો.
तीन : દોરૂખની પેઠે પાછળ ફરી જઈ ડાબી બાજુ ઊલટી ફેરવો.
चार : જમણી બાજુ ઉલટી ફેરવી પાછા ફરી જઇ અસલની પવિત્રાની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૫. आगे-फलांग

एक : ડાબી બાજુ સાદીનો એક વાર ફેરવી જમણો પગ આગળ મૂકી મોં ડાબા પગની દિશામાં ફેરવી કાઢો.

दो : જમણી બાજુ ઊલટીનો વાર લઈ ડાબો પગ ઊઠાવી ડાબી બાજુથી મૂળ દિશામાં આગળ લ્યો.

तीन : ડાબો પગ આગળ લીધેલો હોય તે પવિત્રામાં મૂકી લાઠીનો ઝટકો આપી પવિત્રા હોશ-યારમાં આવી જાઓ.

દાવ આવડી ગયા પછી આ દાવ કુદી લઇને કરાવવો.

६. पीछे फलांग

આગે ફલાંગથી આગળ ગયા હોય, તેમને પાછા લાવવા માટે આ દાવ કરાવી શકાય.

एक : પવિત્રા હોશ-યારમાંથી મોં પાછળની બાજુ ફેરવી સાદીનો એક વાર લો અને પાછળનો ડાબો પગ ઉડાવો.

दो : પાછળનો ડાબો પગ જમીન પર મૂકી મોં મૂળ દિશામાં ફેરવી એટલે કે જમણો પગ આગળ દેખાય તેમ કરી ડાબી બાજુ ઊલટીનો એક વાર લો.

तीन : જમણો પગ આગળ છે તે પાછળ મૂકો અને લાઠી પાછળ ખેંચી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

દાવ આવડી ગયા પછી કુદી લઈને કરાવવો.

७. उड़ाण

પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર લેવા, પછી પાંચથી નવ વાર નીચે પ્રમાણે કરવા.

पांच : પવિત્રામાં હોઇએ ત્યાંથી જમણો પગ આગળ મૂકતી વખતે જ ડાબી બાજુ સાદીનો વાર લઇ ડાબી બાજુથી કૂદકો લેવો અને

ડાબો પગ પાછળ મૂકવો. (પવિત્રા વખતે જે બાજુ મોઢું હતું તેથી ઊલટી દિશામાં આવશે)

छ : જમણી બાજુ તે જ પવિત્રો કાયમ રાખી ઊલટી.

सात : ડાબી બાજુ તે જ પવિત્રે ઉલટી લઈ ડાબો પગ અદ્ધર કરી, જમણા પગ પર ચક્ર લઈ જમણી બાજુથી ઘૂમ જાવ કરો.

आठ : ડાબો પગ અદ્ધર રાખી જમણી બાજુ સાદીનો વાર લો.

नव : અદ્ધર પગને જમીન પર મૂકતાં સાદીનો વાર પૂરો કરવો.

८. दुहेरी वेल एक

एक : ડાબી બાજુ સાદીનો વાર લો.

दो : જમણો પગ આગળ મૂકી ડાબા પગે જમણી બાજુથી કૂદકો લઇ મોં તથા પંજા ફેરવી શરીર પાછળ લઇ જઇ જમણી બાજુ ઊલટીનો વાર લો.

तीन : ડાબી બાજુ ઊલટીનો વાર લો.

चार : જે રીતે કૂદકો લીધેલો તે રીતે કૂદકો લઈ મૂળ સ્થિતિમાં જઈ જમણી બાજુ સાદીનો વાર લો.

९. दुहेरी वेल दो

પ્રથમ એક અને દો વાર આગે ફલાંગનો આખો કૂદકો કરો.

तीन : તે જ પવિત્રે જગા પર ડાબી બાજુ સાદી.

चार : જમણી બાજુ સાદી લો.

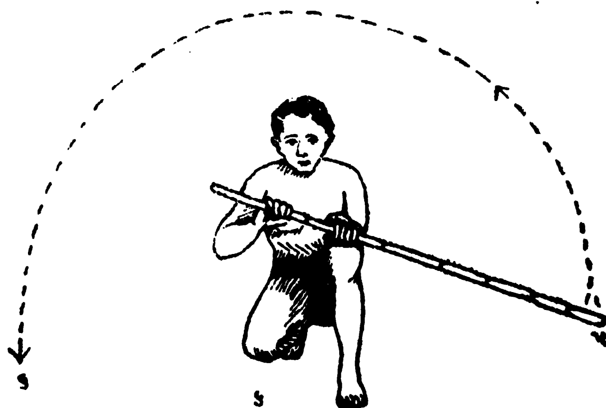
पांच : જમણી બાજુથી શરીર તથા પગના પંજા પાછળની દિશામાં ફેરવી ડાબી બાજુથી ઊલટી કરતાંની સાથે ડાબો પગ આગળ મૂકો.

छ : પાછળના જમણા પગને જમણી બાજુથી પાછળ મૂકી મોં ફેરવી જમણી બાજુ સાદી લો.

सात : તે જ પવિત્રા ઉપર જમણી બાજુથી શરીર અને પગના પંજા પાછળની દિશામાં ફેરવી ડાબી બાજુ ઉલટી.

आठ : જમણી બાજુ પીઠ પાછળ ઉલટી પૂરી કરી હોશયાર.

૧૦. दुहेरी वेल जग



દુહેરી વેલના ચાર ક્રમ સુધી આ દાવ દુહેરી વેલ પ્રમાણે કરવો.

पांच : જમણી બાજુથી પા ચક્કે બેઠક લઇ ડાબી બાજુ લાઠીનો ઉપરનો છેડો પછાડવો. (ચિ. ૬)

छ : જમણી બાજુ લાઠીનો છેડો પછાડવો. પછી તરત તે બાજુ દાવ શરૂ કરવો અને એ રીતે ચારે દિશામાં દાવ કરવો.

૧૧. सलामी आगे पीछे

ક્રમ નવ સુધીમાં ત્રણ વખત આગળ જવું તે આગે સલામી અને ત્રણ વખત પાછળ જવું તે પીછે સલામી.

एक : પવિત્રા હોશ-યારમાંથી ડાબી બાજુથી સાદીનો વાર લેતાંની સાથે જમણો પગ આગળ મૂકવો.

दो : તેજ પવિત્રે મૂળ દિશાથી પાછળની દિશામાં મોં ફેરવી જમણી બાજુ ઊલટી પૂરી કરવી.

तीन : ડાબી બાજુથી ઊલટી આ રીતે સલામી એકની ક્રિયા પૂરી થઇ.

चार : पांच : छ : ડાબો પગ આગળ મૂકી એક દો તીન માફક વાર લેવા.

सात : आठ : नव : જમણો પગ આગળ મૂકવો અને એક દો તીન માફક વાર લેવા.

दस : જમણી બાજુથી સાદી લઇ જમણો પગ પાછળ મૂકવો.

ग्यारह : તેજ પવિત્રે ડાબી બાજુથી ઊલટી.

बारह : તેજ પવિત્રે જમણી બાજુ ઊલટી પૂરી કરવી.

तेरह : चौदह : पन्द्रह : ડાબો પગ પાછળ મૂકી દશ અગિયાર અને બાર પ્રમાણે પાછળ જાઓ.

सोलह : सत्रह : अठार : જમણો પગ પાછળ મૂકો અને દશ અગિયાર બાર પ્રમાણે વાર કરવા.

૧૨. **सलामी एक**

પ્રથમ સલામી આગે પીછેના ત્રણ વાર લેવા.

चार : જમણી બાજુ સાંદી લઇ ડાબો પગ આગળ મૂકવો.

पांच : તે જ પવિત્રે ડાબી બાજુથી ઊલટી લઇ જમણો પગ જમણી બાજુથી પાછળ લો.

छ : પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ સાદીનો વાર લેવો. પગ પાછળ અદ્ધર રહેશે.

सात : સાદીનો વાર પૂરો કરવો અને અદ્ધર રહેલો પગ ચક્ર લઇને આગળ મૂકી પવિત્રામાં આવી જવું.

१३. सलामी दो

एक : ડાબી બાજુથી સાદીનો વાર લો અને ડાબો પગ પાછળ મૂકો.

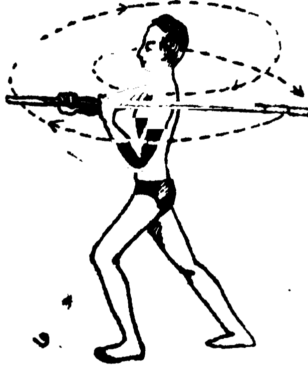
दो : જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લો.

तीन : સાદીનો વાર પૂરો કરો અને તે જ વખતે પાછળ મૂકેલો ડાબો પગ આગળ મૂકી દો.

चार : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગનો પંજો જમણી બાજુથી ફેરવી અર્ધ ચક્ર લઈ શરીર અને મોં પાછળ લઈ જઇ જમણી બાજુ સાદીનો વાર લેવાનો શરૂ કરો.

पांच : ડાબો પગ આગળ મૂકી સાદીનો વાર પૂરો કરી ઝાટકો. પછી જમણી બાજુએ પા ચક્ર લઈ ક્રમ ચાર પાંચ કરો. પછી જમણી બાજુએ અર્ધું ચક્ર લઈ ક્રમ ચાર પાંચ કરો. ફરીથી જમણી બાજુથી પા ચક્ર લઈ ક્રમ ચાર પાંચ કરો. એ દાવ પાછળ પૂરો થાય ત્યારે **होश-यार**નો હુકમ આપવો એટલે ડાબા પગને સીધો જમણી બાજુથી લાવી ઊલટીનો વાર લઇ **पवित्रा होश-यार**માં આવી જવું.

१४. जंगमूह



આ દાવ કરતી વખતે લાઠીને પાછળ જમણી બાજુ લઈ જમણા હાથના દંડને અડકાડી હાથને જરા ઊંચા લાવવા. આ સ્થિતિ આ દાવ માટે હોશયારની સ્થિતિ છે. (ચિ. ૭માં ડાબા દંડ પર છે. અહીં જમણા દંડ પર લાઠી રાખવાની છે.)

एक : લાઠીને દંડ ઉપરથી ઉઠાવી વીંઝીને માથા ઉપર એક ચક્ર આપવું.

दो : માથા ઉપરનું ચક્ર પૂરું કરી લાઠી ડાબા હાથના દંડ ઉપર આવી અટકે એ રીતે રાખવી. પછી એ જ રીતે ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ અને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ—એમ દાવ ચાલુ રાખવો. (ચિ. ૭માં ટપકાં મુજબ).

१५. पवित्रा जंगमूह

एक : લાઠી જમણી બાજુથી ઊઠાવી માથા પરથી ચક્ર આપવું અને સાથે સાથે પાછળનો જમણો પગ આગળ મૂકવો.

दो : માથા પરનું ચક્ર પુરૂં કરવું અને તેજ વખતે પાછળનો ડાબો પગ ડાબી બાજુથી ઊઠાવી જમણા પગની પાછળ મૂકવો. માથા પરનું ચક્ર પુરૂં કરી લાઠી ડાબા દંડ પર આવશે.

तीन : ડાબી બાજુથી લાઠી ઊઠાવી માથા પર ચક્ર આપવું અને સાથે સાથે ડાબો પગ આગળ લેવો.

चार : માથા પરનું ચક્ર પુરૂં કરવું. અને તે જ વખતે પાછળનો જમણો પગ જમણી બાજુથી પાછળ મૂકવો. લાઠી જમણા દંડ પર આવીને અટકે. એટલે દો વખતે જેટલું ગયેલા, તેટલું તીન ચાર વખતે પાછું આવવું.

આ દાવમાં કૂદકો લઇને આવવા જવાનું છે.

१६. बगलमूह

જમણો હાથ આગળ અને ડાબો હાથ બગલ પાસે ઊંધી મુઠી રાખી લાઠી જમણી બગલમાં લાઠીનો જાડો ભાગ પાછળ જાય તેમ લાઠી રાખવી.

एक : જમણી બગલમાંથી લાઠી કાઢી માથા ઉપર ચક્ર આપી લાઠી વીંઝી ડાબી બગલમાં જવા દેવી.

दो : તેજ ચક્ર પુરૂં કરતાં લાઠી ડાબી બગલમાં જવા દેવી. એ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખી શકાય.

१७ आणी

एक : પ્રથમ આગળ ઝૂકી સામા માણસના પેટની અંદર ખોચ મારવી. આ વખતે પાછળનો જમણો પગ અદ્ધર રહેશે. અને શરીર સહેજ ઝૂકેલું રહેશે.

दो : ડાબી તરફથી લાઠીને માથા ઉપર વીંઝીને ચક્ર લો. તે વખતે પાછળ અદ્ધર રહેલો પગ આગળ મૂકી દઈ લાઠીના ઝાટકાની સાથે શરીર તથા પગના પંજાઓ પાછળની દિશામાં ફેરવો.

तीन : આણીના એક ક્રમ પ્રમાણે કરવું.

चार : આણીના દો ક્રમ પ્રમાણે કરવું. એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું. એક દો વખતે જેટલું આગળ જઈએ, તેટલું તીન ચાર વખતે પાછા આવીએ.

१८. दुहेरी आणी

एक : **दो** : આણીના બે વાર લેવા પણ મોં તથા પગના પંજા સામી દિશામાં જ રાખવા. લાઠી ડાબા દંડ ઉપર રહેશે.

तीन : બાહુ ઉપરથી લાઠી ઉઠાવી, જંગમૂહનો વાર લેતાં (માથા પર ચક્ર આપતાં) ડાબી બાજુથી લાઠીને માથા ઉપરથી વીંઝતાંની સાથે ડાબો પગ આગળ મૂકો.

चार : માથા પર ચક્ર પૂરું કરો અને તે જ વખતે જમણો પગ ડાબી બાજુથી લઇ પાછળની દિશામાં મૂકો.

पांच : **छ** : એક દો પ્રમાણે.

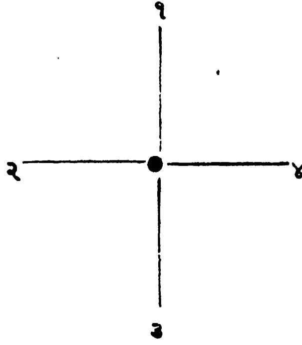
सात : **आठ** : તીન ચાર પ્રમાણે.

१९. चोमुखी आणी

एक : **दो** : **तीन** : **चार** : **पांच** : **छ** : દુહેરી આણીના છ વાર કરવા.

सात : **आठ** : ડાબા બાહુ પરથી લાઠીને જમણી તરફ માથા ઉપર ચક્ર આપવું, તેની સાથે કૂદકો લઇ, પાછળનો ડાબો પગ જમણી

બાજુ પોણા અઠે મૂકી દેવો. અને જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ મૂકવો અને લાઠીને માથા ઉપરથી ફેરવી જમણા બાહુ પર લાવવી. એ જ રીતે ચારે દિશામાં કરવું. નીચેની આકૃતિમાં દિશા બતાવી છે. એક, દો, તીન ચાર વખતે મધ્યસ્થાનેથી ૧ તરફ ગયા, પછી પાંચ, છ, સાત, આઠ વખતે મધ્યસ્થાને પાછા આવ્યા. પછી બે તરફ એ રીતે જઈ પાછા મધ્યસ્થાને. તે રીતે ચારે બાજુ.



૨૭. ख़ोच एक

एक : दो : સલામી દોના એક દો વાર કરો.

तीन : પાછળનો ડાબો પગ આગળ મૂકી સામા માણસના પેટમાં ખોચ મારો અને શરીર આગળ ઝૂકેલું રાખો.

चार : તે જ પવિત્રે જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં ફરી જઈ જમણી બાજુથી સાદીનો વાર કરો.

पांच : સાદીનો વાર પૂરો થતાંની સાથે પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી આગળ મૂકતાંની સાથે સામા માણસના પેટમાં ખોચ મારો. એ જ પ્રમાણે ચાલુ રાખો.

૨૧. **खोच दो**

एक : दो : तीन : चार : પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર કરવા.

पांच : ડાબા પગે લંગડી લઈ સામા માણસના કંઠમાં ખોચ મારી એક કદમ આગળ અને જમણો પગ પાછળ અદ્ધર રહેશે.

छ : ડાબી બાજુથી આદી લેતાં, પાછળ અદ્ધર રહેલો જમણો પગ ડાબા પગની આગળ મૂકતાંની સાથે જમણા પગથી લંગડી લેવી. અને સામા માણસના કંઠમાં ખોચ મારવી. એ જ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું. ડાબો પગ આગળ આવે ત્યારે રૂક જાવનો હુકમ આપવો.

૨૨. **खोच तीन**

एक : दो : तीन : પ્રથમ મિલ્લતના ત્રણ વાર કરવા. ત્રીજા વારે પાછળની દિશામાં લાઠીનો પાતળો ભાગ જમણા હાથના કાટખૂણા ઉપર રહેશે. બંને હાથ ખભાની સીધમાં છાતી સામે અદ્ધર રહેશે અને કાટખૂણે રહેલી લાઠી તદ્દન સીધી રહેશે.

चार : પાછળનો ડાબો પગ જમણા પગની આગળ મૂકતાંની સાથે લાઠીથી સામા માણસના કંઠમાં ખોચ મારવી.

पांच : छ : सात : એક દો તીન વાર કરીને જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં ફરી જવું.

आठ : ડાબો પગ આગળ મૂકી ચોથા વાર પ્રમાણે ખોચ મારવી. એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

૨૩. **खोच चार**

एक : दो : तीन : चार : પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર કરવા.

पांच : छ : સામા માણસના કંઠમાં ખોચ મારી આગે ફલાંગ હવે એજ પ્રમાણે મિલ્લત ન લેતાં, ખોચ મારી આગે ફલાંગ ચાલુ રાખવું.

૨૪. शिर टोबा

આ દાવની અંદર પવિત્રા હોશિયાર ન રહેતાં, પગ ૩૦ અંશને ખૂણે રાખી એટલે લાડી હોશયાર માફક ઉભા રહેવું.

एक : ડાબો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે જમણી બાજુથી ઊલટી.

दो : જમણો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે ડાબી બાજુથી ઊલટી. એજ પ્રમાણે ઊલટી કરતા કરતા આગળ ચાલ્યા જવું.

લાઠી

દ્વિતીય વર્ષ

૧. દોરુખ દો

પ્રથમ દોરૂખના બે વાર લેવા.

તીન: બે વાર પૂરા થાય કે તરત જ બંને પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી અડધું ચક્ર લેવાય તેવો કૂદકો લેવો અને જમણા પગની જગાએ ડાબો પગ અને ડાબા પગની જગાએ જમણો પગ આવે એ રીતે પગ મૂકી જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લેવો.

ચાર: ક્રમ તીનમાં કૂદકો લઇ આવેલા તે રીતે કૂદકો લઇ અસલ પવિત્રામાં જવું અને તેજ વખતે જમણી બાજુ સાદી લેવી.

આ રીતે દાવ ચાલુ રાખવો.

૨. દોરુખ તીન

પ્રથમ દોરુખ દોના ત્રણ વાર લેવા.

ચાર: પગ કાયમ રાખવા. પગના પંજા ફેરવી શરીર ફરતાં ડાબી બાજુ ઊલટી.

પાંચ: જમણી બાજુથી ઊલટી લેતાં, ક્રમ તીનની સ્થિતિમાં આવી જવું.

छ: દોરુખ દોના ચોથા વાર પ્રમાણે કૂદીને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. એ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખવો.

३. सलामी तीन

एक : અને **दो** : વાર સલામી દો પ્રમાણે.

तीन : ડાબો પગ આગળ મૂકી શરીર અને પંજા પાછળ ફેરવી ડાબી બાજુએ ઊલટી લઇ પાછળની દિશામાં આખું શરીર ફેરવો.

चार : શરીર પાછળ ફેરવેલું હોય તે કાયમ રાખીને જમણી બાજુએ ઊલટી પૂરી કરી શરીર મૂળ દિશામાં ફેરવી પવિત્રા હોશયારમાં આવવું.

पांच : **छ** : **सात** : સલામી દોના એક, દો તીન, ક્રમ પ્રમાણે કરો. આ રીતે એક દિશામાં કર્યા પછી સલામી દોમાં જે જે દિશાઓમાં ફરવાનું આવે છે. તે મુજબ આ દાવમાં પણ ફરો અને છેલ્લે હોશ-યારનો હુકમ મળે ત્યારે સલામી દોની પેઠે હોશયાર થઇ જાઓ.

४. लाठी जंग एक

एक : **दो** : **तीन** : આગે સલામીના તીન વાર લેવા.

चार : મોં તથા પગના પંજા મૂળ દિશામાં ફેરવી જમણો પગ પાછળ મૂકી જમણી બાજુ સાદીનો વાર લેવો.

पांच : ઉપરનો વાર પૂરો થતાં શરીર પાછળ ફેરવી ડાબી બાજુથી ઊલટી લેતાંની સાથે ડાબો પગ જમણી બાજુથી આગળ મૂકો.

छ : જમણો પગ જમણી બાજુથી પાછળ મૂકો એટલે શરીર મૂળ દિશામાં આવશે. તે વખતે જમણી બાજુ સાદી લો. સાત, આઠ, નવ, દશ, અગિયાર, બાર, આગે સલામીના બે પવિત્રા લેવા.

५. लाठीजंग दो

एक : दो : तीन : चार : पांच : લાઠી જંગ એક પ્રમાણે વાર કરવા. પાંચમેા વાર પુરેા થતાં શરીર તથા મેાં મૂળ દિશાથી ઊલટી દિશામાં આવશે અને ડાબેા પગ આગળ રહેશે.

छ : જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં મેાં ફેરવી જમણી બાજુ સાદી.

सात : ડાબી બાજુથી સાદી લઇ મૂળ દિશામાં ફરવું.

आठ : જમણી બાજુથી ઊલટી.

नव : ડાબી બાજુથી ઊલટી.

दश : પાછળની દિશામાં પગના પંજા તથા શરીર ફેરવી જમણી બાજુથી સાદી લેવી અને જમણેા પગ આગળ મૂકી દેવેા. (પવિત્રા હેાશયારમાં આવશે.)

ग्यारह : તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરતાંની સાથે ડાબી બાજુથી ઊલટી.

बार : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ પવિત્રા હેાશયારમાં આવવું.

६. पवित्राजंग

एक : दो : तीन : चार : લાઠી જંગ એક પ્રમાણે વાર લેવા.

पांच : ડાબી બાજુથી ઊલટી લેતાંની સાથે પાછળનેા ડાબેા પગ ઉડાવી જમણા પગ પર જમણી બાજુથી ફરવું. આ વાર વખતે ડાબેા પગ અદ્ધર રહેશે.

छ : ડાબા પગે અડધું ચક્ર પૂરૂં કરી અદ્ધર રહેલેા જમણેા પગ પાછળ મૂકવેા. એ ક્રિયા થાય તે વખતે જમણી બાજુ સાદી લેવી.

सात : પગ કાયમ રાખી પગના પંજા અને શરીર ફેરવી પાછળની દિશામાં ડાબી બાજુએ ઊલટી.

आठ : જમણી બાજુએ ઊલટી પૂરી કરી હોસયારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૭. पविग्रा सलामी

एक : ડાબી બાજુથી સાદીનો વાર લેતાંની સાથે ડાબો પગ પાછળ લેવો.

दो : જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લેતાંની સાથે જમણો પગ પાછળ.

तीन : તે જ પવિત્રે પાછળની દિશામાં જમણી તરફથી ફરી જઇ ડાબી બાજુથી ઊલટીનો વાર લેતાં ડાબો પગ આગળ લેવો.

चार : જમણી બાજુથી મૂળ દિશામાં ફરતાં જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લઇ જમણો પગ પાછળ મૂકી દેવો. આ રીતે આ દાવ ચાલુ રાખવો. અને તે રીતે પાછળ ને પાછળ જવાશે.

૮. पचीसी

एक : પવિત્રા હોશયારમાંથી મોં પાછળ ફેરવી ડાબી બાજુથી ઊલટી લઈ ડાબો પગ આગળ મૂકવો.

दो : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ જમણો પગ આગળ મૂકવો.

तीन : ડાબો પગ આગળ મૂકી ડાબી બાજુથી ઊલટી.

चार : જમણી બાજુ જમણો પગ પાચકે મૂકી, જમણી બાજુ સાદી.

पांच : જમણો પગ કાયમ રાખી ડાબો પગ ઉઠાવી આખું શરીર મેાં જોડે પાછળ ફેરવી નાખવું અને ડાબી બાજુથી ઊલટી કરો.

छ : જમણી બાજુથી ઊલટી લઇ જમણો પગ આગળ મૂકવો.

सात : ડાબો પગ આગળ મૂકી ડાબી બાજુથી ઊલટી.

आठ : नव : दश : ग्यारह : એ ચાર વાર અનુક્રમે વાર ચાર, પાંચ, છ અને સાત પ્રમાણે કરો.

बारह : तेरह : चौदह : पन्द्रह : એ ચાર વાર અનુક્રમે વાર ચાર, પાંચ, છ અને સાત પ્રમાણે કરો.

सोलह : सत्रह : अठार : उन्निस : એ ચાર વાર અનુક્રમે ચાર, પાંચ, છ અને સાત પ્રમાણે કરો.

बीस : एकबीस : बावीस : तेवीस : એ ચાર વાર અનુક્રમે વાર ચાર, પાંચ, છ અને સાત પ્રમાણે કરવા.

चौवीस : વાર ચાર પ્રમાણે કરો.

पचीस : વાર પાંચ પ્રમાણે કરો, એટલે જે દિશામાંથી દાવ શરૂ કર્યો હશે. તે દિશામાં આવી જવાશે. આ દાવમાં ફરતી વખતે એક ચોરસ પૂરો થઇ બીજો અર્ધો ચોરસ પૂરો થયા પછી, હોશયારની સ્થિતિ આવશે.

૯. पचासी :

एक : ડાબી બાજુથી સાદી લઇ ડાબો પગ જગ્યાએ પછાડવો.

दो : જમણી બાજુથી સાદી લઇ જમણો પગ આગળ મૂકવો.

तीन : ડાબો પગ આગળ મૂકી તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરતાં, ડાબી બાજુથી ઊલટી લેવી.

चार : જમણો પગ જમણી બાજુથી પાછળ મૂકવો. અને ઊલટી પૂરી કરી લાઠી ખેંચી હોશયારની સ્થિતિમાં આવવું.

पांच : **छ** : આ વખતે આગે ફલાંગ.

सात : તે જ પવિત્રે આગળ ઝૂકી આણીનો ઘા મારવો.

आठ : હાથ પાછો ખેંચી હોશયારમાં આવવું.

नव : **दस** : **ग्यारह** : સલામી દોના પહેલા ત્રણ વાર પગની હલચલ કરવાની આવે છે તે કરીને કરવા.

बार : જમણો પગ પા ચક્રે મૂકો. તેરથી એકવીસ સુધી બેથી અગિયાર વાર પ્રમાણે કરવા. બાવીસમો વાર બાર પ્રમાણે કરવો. તેવીસથી એકત્રીસ સુધી બેથી અગિયાર પ્રમાણે. વાર બત્રીસમો વાર બાર પ્રમાણે. ફરીથી બત્રીસથી એકતાલીસ સુધી બેથી અગિયાર પ્રમાણે વાર લેવા. બેતાળીસથી અડતાલીસ સુધી વાર બેથી આઠ પ્રમાણે. ઓગણપચાસમા વારે, જમણી બાજુથી શરીરને ફેરવી અર્ધું ચક્ર લઇ જમણી બાજુ ઊલટી. પચાસ વખતે ઊલટી પૂરી કરી હોશયાર.

१०. शिर एक

एक : **दो** : **तीन** : **चार** : મિલતના એક દો તીન ચાર વાર કરવા.

पांच : લાઠીને માથા ઉપરથી ડાબી બાજુથી ચક્ર આપી જમણો પગ આગળ મૂકીને આપણી જમણી બાજુએથી સામા માણસના માથાની ડાબી બાજુ ઉપર ફટકો મારવો.

छ : ફટકો મારવાના જુસ્સામાં આપણું શરીર ડાબી બાજુ ફરશે.

सात : જમણી બાજુથી ઊલટી.

आठ : ડાબી બાજુથી મૂળ દિશામાં ફરતાં લાકડીને માથા ઉપરથી ચક્ર આપી ડાબો પગ આગળ મૂકી સામા માણસના માથાની જમણી બાજુ પર ફટકો મારવો. આ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખવો.

११. शिर दो

एक : दो : तीनः चार : અનુક્રમે મિલતના એક, દો, તીન, ચાર વાર પ્રમાણે કરો.

पांच : ડાબા પગને જમીન સાથે ઘસડતાં આગળ જવા દેવો અને જમણા પગને તે જ રીતે ઘસડતાં પાછળ આવવા દેવો એને ઘસર કહે છે.

छ : ઉપર પ્રમાણે ઘસર લો.

सात : જમણો પગ આગળ મૂકી માથા ઉપરથી ડાબી બાજુથી માથા પર ચક્ર આપતાં સામા માણસના માથાની ડાબી બાજુ ઘા મારવો, અને એ વખતે પાછળનો ડાબો પગ ઘસડતાં જમણા પગ જોડે લાવવો.

आठ : ફરીથી બન્ને પગે ઘસર લઈ સાતમા વાર પ્રમાણે સામા માણસને ફટકો મારવો, અને તે જ વખતે ઝાટકા સાથે પાછળની દિશામાં ફરી જવું.

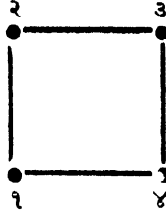
नव : જમણી બાજુથી ઊલટી.

दश : ડાબી બાજુ ઊલટી.

ग्यारह : મૂળ દિશામાં જમણી બાજુથી ફરતાં ડાબો પગ ઊઠાવી માથા ઉપર લાકડીને જમણી બાજુથી ચક્ર આપતાં ડાબો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે જ સામા માણસના માથાની જમણી બાજુ ફટકો મારવો.

बारह : ઉપર પ્રમાણે ધસર લઈ જમણી બાજુથી લાઠીને માથા ઉપરથી ચક્ર લઈ સામા માણસના માથાની જમણી બાજુ ફટકો મારવો. આટલા વાર પૂરા થયા પછી પાંચથી આઠ વારનું પુનરાવર્તન કર્યા કરવાનું. ડાબો પગ આગળ આવે ત્યારે રૂક જાવ કરાવવું.

१२. **चौकमा**



एक : दो : तीन : चार : અનુક્રમે મિલ્લતના એક, દો, તીન અને ચાર વાર કરવા.

पांच : छ : લાઠી હોશયાર રાખી આગળ ત્રણ ધસર લેવી.

सात : સામા માણસના પેટમાં આણીનો ઘા મારતાં આગળ ઝૂકવું. આ વખતે પાછળનો જમણો પગ અદ્ધર રહેશે.

आठ : લાઠીને ડાબી બાજુએથી માથા ઉપરથી ચક્ર આપતાં પાછળ અદ્ધર રહેલો પગ ડાબી બાજુ પોણા ચક્રે મૂકી ને લાઠીને માથા પરનું આખું ચક્ર પૂરૂં કરતાં ઝાટકા સાથે તે જ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરવું.

હવે મિલ્લત ન લેતાં પાંચથી આઠમા વાર પ્રમાણે બાકીની ત્રણ દિશા પૂરી કરવી.

આ દાવ ઉપરની આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી શરૂ કરી ૨ સુધી જવું. ૨થી ૩ની દિશામાં જતાં પાંચથી આઠ વાર લેવા. અને

પછી ૩થી ૪ની દિશામાં પાંચથી આઠ અને ૪થી ૧ની દિશામાં પાંચથી આઠ એ રીતે દાવ પૂરો કરો.

१३. आनीकाट

एक : दो : तीन : चार : અનુક્રમે મિક્ષતના એક, દો, તીન અને ચાર વાર કરો.

पांच : छ : એ ઘસર લેવી.

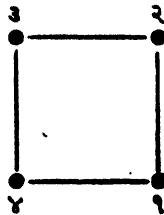
सात : ચોકાના સાતમા વાર પ્રમાણે આગળ ઝૂકી આણીનો ઘા મારો.

आठ : લાઠીને ડાબી બાજુથી માથા પર ચક્ર આપતાં પાછળ અદ્ધર રહેલો જમણો પગ આગળ મૂકતાં જંગમૂહનો ઘા મારી તેજ પવિત્રે પાછળ ફરી જવું.

नव : ડાબો પગ ડાબી બાજુ પા ચક્રે મૂકતાંની સાથે ડાબી બાજુથી માથા ઉપરનું ચક્ર પૂરૂં કરવું.

હવે બીજી દિશામાં ફરતી વખતે મિક્ષત ન લેતાં બાકીની ત્રણે દિશામાં પાંચથી આઠ વાર કરો. ઉપરના દાવમાં આકૃતિ મૂકેલી છે, તેમાં જે દિશાએ જવાનું છે તે દિશાએ આ દાવમાં પણ જવાનું છે.

१४. चोमुखी चक्र



एक : दो : तीन : चार : અનુક્રમે મિલ્લતના એક, દો, તીન અને ચાર વાર કરો.

पांच : छ : આગળ બે ધસર લો.

सात : આની કાટનો સાતમો વાર કરો.

आठ : ડાબી બાજુથી લાઠીને માથા ઉપરથી ચક્ર આપતાં પાછળ અદ્ધર રહેલો પગ આગળ મૂકો. અને તે જ પવિત્રે ઝાટકા સાથે પાછળની દિશામાં ફરી જાઓ.

नव : ડાબી બાજુથી લાઠીને માથા ઉપરથી ચક્ર આપવાનું શરૂ કરો. અને આગળનો ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુથી પાછળ ફરતાં પોણા ચક્રે મૂકો. હવે મિલ્લત ન લેતાં પાંચથી નવ વાર કરો અને બાકીની ત્રણ દિશામાં આગળ જાઓ. મૂળ દિશામાં આવતાં હોશયારમાં આવી જાઓ.

આ દાવને મથાળે આકૃતિ આપેલી છે, તે પ્રમાણે દિશા બદલી બદલી આગળ જવાનું છે. ૧થી ૨ તરફ, ૨થી ૩ તરફ, ૩થી ૪ તરફ અને ૪થી ૧ તરફ.

१५. यमक

एक : दो : तीन : चार : અનુક્રમે મિલ્લતના એક, દો, તીન અને ચાર વાર કરો.

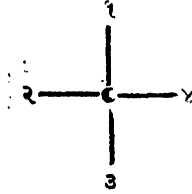
पांच : જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લઇ લાઠીને જમણી બગલમાં જવા દો.

छ : જમણો પગ આગળ મુકી સાદી માફક લઈ જમણી બગલમાંથી કાઢી ડાબી બગલમાં લાઠીને જવાદો.

सात : ડાબો પગ આગળ મુકી સાદી માફક લેતાં લાઠી ડાબી બગલમાંથી કાઢી જમણી બગલમાં લેવી.

એ પ્રમાણે **पांच छ** વાર બગલ બદલતાં આગળ જાઓ. રૂક-જાવનો હુકમ મળે ત્યારે અટકવું.

१६. चौमुखी एक



एक : दो : तीन : चार : અનુક્રમે મિલ્લતના એક, દો તીન અને ચાર વાર કરો.

पांचथी बावीस : સુધી સલામી આગે – પીછેના વાર લેવા.

तेवीस : જમણી બાજુથી ઉલટી લઈ જમણો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુએ લઈ પોણા ચક્રે મુકો.

चोवीस : ડાબી બાજુ પોણા ચક્રે પગ મૂકી દેતાંની સાથે ડાબી બાજુ સાદી લેવી.

पच्चीस : શરીર તથા મોં ફેરવીને જમણી બાજુએ ઉલટી.

छबीस : ડાબી બાજુ ઉલટી.

સૂચના : હવેથી આગળનો ડાબો પગ પાછળની દિશામાં જમણી બાજુથી મુકી તે બાજુ સાદી લેવી અને ઉપર પ્રમાણે આગે – પીછે સલામીના ૧૮ વાર લઈ ત્રણે દિશા પુરી કરવી.

ઉપર આપેલી આકૃતિમાં મધ્ય સ્થાનેથી દાવ શરૂ કરવો. અને તેર ઘા પુરા થયા પછી ચૌદમા ઘાએ પાછા મધ્ય સ્થાન તરફ

આવવાનું છે. તેવીસમા ધાએ નં. ૨ બાજુની દિશા તરફ જવા માટે ફરવાનું છે. પછી આગે સલામી ત્રણ વખત કરી આગળ જઇ પીછે સલામી કરી મધ્ય સ્થાને આવવાનું. એ રીતે ચારે બાજુ જવાનું છે. દિશા નં. ૪માંથી પાછા મધ્ય સ્થાને આવીને ફરીથી દિશા નં. ૧ તરફ આગળ જઈ પાછા મધ્ય સ્થાને આવી હોશયાર થઈ જાય એટલે દાવ પુરો થયો.

૧૭. चोमुखी दो

एक : दो : तीन : चार : અનુક્રમે મિલ્લતના એક, દો, તીન, ચાર વાર કરવા.

पांचथी एकवीस સુધી સલામી આગે પીછેના વાર લો.

बावीस : ડાબો પગ ઉડાવી જમણી બાજુ પોણા ચક્કે મુકો અને જમણી બાજુ સાદીનો વાર લો.

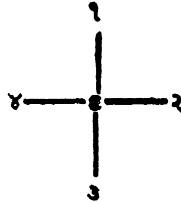
तेवीस : તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી ડાબી બાજુ ઉલટી.

चोवीस : જમણી બાજુ ઉલટી.

હવેથી સલામી આગે પીછે કરી ત્રણ દિશામાં કરવું મૂળ જગાએ આવી પાછા ત્રણ વખત આગે પીછે સલામી લો. અને મૂળ સ્થાને આવી જઈ હોશ-યાર થઈ જવું.

ફરવાની દિશા ચોમુખી એક પ્રમાણે રાખવી.

૧૮. चोमुखी तीन



एक : दो : तीन : चार : મિલ્લતના અનુક્રમે એક, દો, તીન, ચાર વાર કરવા.

पांचथी बावीस સુધી સલામી આગે પીછે સલામીના વાર લેવા.

तेवीस : જમણો પગ જમણી બાજુ પા ચક્ર મુકવો અને ડાબી બાજુ સાદીનો વાર લેવો.

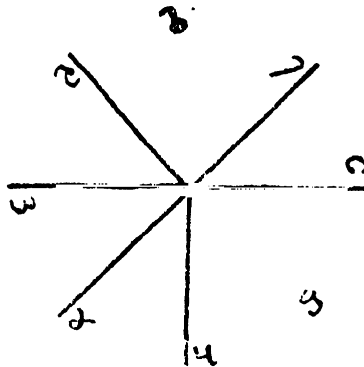
चोवीस : પાછળની દિશામાં ફરી જઈ જમણી બાજુથી ઉલટી.

पचीस : ડાબી બાજુથી ઉલટી.

હવે પાછળની દિશામાં ફરી જઈ જમણી બાજુથી સાદી લેતાં ડાબો પગ આગળ મુકી દેવો. અને સલામી આગે પીછે કરી ત્રણે દિશામાં ચાલુ રાખવું.

આ દાવમાં મધ્ય સ્થાનેથી શરૂ કરી આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ૧ તરફ જવું. ત્યાંથી પાછા ફરી મધ્ય સ્થાને આવી, પછી ૨ તરફ જવું. ત્યાંથી મધ્ય સ્થાને આવી ૩ તરફ જવું પછી મધ્ય સ્થાને પહોંચી ૪ તરફ આવવું. ૪થી પાછા મધ્ય સ્થાને આવી ૧ તરફ જઇ ત્યાંથી પાછા આવી હોશ-યાર થઈ જવું. એટલે દાવ પુરો થયો.

૧૯. अष्टमुखी चक्र



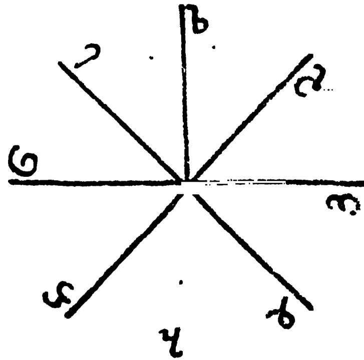
આ દાવમાં ચોમુખીના ઘા કરવાના છે પણ ચાર બાજુ જતા તેને બદલે આઠ બાજુએ જવાનું છે.

બધા ઘા ચોમુખી એક પ્રમાણે પુરા કર્યા પછી મધ્ય સ્થાને આવી જાય, એટલે ૨ તરફ જવાનું અને ત્યાંથી પાછા મધ્ય સ્થાને આવી ૩ તરફ, ત્યાંથી મધ્ય સ્થાને આવી ૪ તરફ, ત્યાંથી મધ્ય સ્થાને આવી ૫ તરફ એ રીતે ૮ સુધી જઈ પાછા મધ્ય સ્થાને આવી એક તરફ જઇ ત્યાંથી પાછા મધ્ય સ્થાને આવે એટલે અષ્ટમુખી એકનો દાવ પૂરો થયો.

२०. अष्टमुखी दो

આ દાવમાં ચોમુખી દોના વાર કરવા પણ દાવ ૧૯માં બતાવેલી આકૃતિ પ્રમાણે ૮ દિશામાં એ દાવ કરવાનો છે.

२१. अष्टमुखी तीन

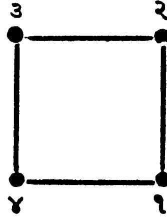


આ દાવમાં ચોમુખી તીનના બધા વાર કરવાના અને જે રીતે તેમાં આગળ પાછળ જાય તે પ્રમાણે જવું. અને ઉપરની આકૃતિમાં ૧, ૨, ૩, ૪ દિશઃ બતાવી છે, તે પ્રમાણે જુદી જુદી દિશામાં ફરી આઠે દિશા પુરી કરી મધ્ય સ્થાને આવીને ૧ તરફ જઇ પાછા મધ્ય સ્થાને આવે એટલે દાવ પુરો કરવો.

લાઠી

તૃતીય વર્ષ

૧. ચોમુખી ચાર



પ્રથમ મિલ્રતના ચાર વાર લેવા.

પાંચ : અને **છ** : દુહેરી વેલના બે વાર લેવા.

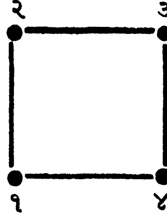
સાત : ડાબી બાજુથી ઊલટી લઇ ડાબો પગ અદ્ધર રાખવો.

આઠ : જમણી બાજુ આદી લેતાં ડાબો પગ ડાબી બાજુથી પોણા ચક્કે જમણી બાજુ મૂકવો. આ વખતે દિશા બદલાઈને ૩ તરફ જવાનું રહેશે.

નવ : પાછળની દિશામાં ફરી જઇ ડાબી બાજુથી ઊલટી.

દશ : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ હોશ-યારમાં આવવું. પછી પાંચ, છ, સાત, અને આઠ વાર લઈને આગળ જવું. આઠમા વારે દિશા બદલાશે. અને ૪ તરફ જવાનું રહેશે. પછી નવ અને દશ વાર પૂરા કરી હોશ-યારની સ્થિતિ આવી ગયા પછી પાંચ, છ, સાત, અને આઠ વાર લઇને આગળ જવું. આઠમા વારે દિશા બદલી ૧ તરફ જવું, અને ત્યાં નવ, અને દશ વાર પૂરા કરી હોશ-યારમાં આવવું. એટલે ચોમુખી ચારનો દાવ પૂરો થશે.

૨. ચોમુખી પાંચ



પ્રથમ મિક્ષતના ચાર વાર લેવા.

પાંચ : **છ** : **સાત** : અને **આઠ** : દુહેરી વેલના કરવા.

નવ : તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી જઈ ડાબી બાજુ ઊલટી.

દશ : જમણી બાજુથી ઊલટી. પછી ડાબો પગ ડાબી બાજુ લઈ પા ચક્કે મૂકવો, આ વખતે દિશા બદલીને ૩ તરફ જવાનું રહેશે. **પાંચ થી દશ** વાર તે દિશામાં કરવા. અને દશમા વારે દિશા બદલતા રહેવું. એ રીતે મૂળ જગાએ એટલે અંક ૧ છે તે જગાએ આવી ગયા પછી ૨ તરફ મોં રાખી પાંચથી આઠ વાર લઇ હોશ-યાર થઈ જવું

३. चोमुखी छ प्रकार एक

આ દાવમાં ચોમુખી ચારની આકૃતિમાં બતાવેલી દિશાઓ પ્રમાણે જવાનું રહેશે.

एक : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ આગે ફલાંગનો કૂદકો લેવો. એટલે મોં તથા શરીર પાછળની દિશામાં આવશે.

दो : ડાબી બાજુથી સાદી લેવી.

तीन : જમણી બાજુથી સાદી.

चार : પાછળનો ડાબો પગ ઊડાવી ડાબી બાજુથી ઊલટી લેતાં ડાબો પગ પોણા ચક્રે મૂકી દેવો.

पांच : લાઠી ખેંચી હોશ-યારમાં થઇ જવું.

દિશા બદલાયા પછી ઉપર પ્રમાણે બધા વાર ફરીથી કરવા. એ રીતે ચારે બાજુ કર્યા પછી મૂળ જગાએ આવી હોશ-યાર થઈ જવું.

चोमुखी छ प्रकार दो :

આ દાવમાં ચોમુખી પાંચની દિશા પ્રમાણે ફરવાનું રહેશે.

एक : ડાબો પગ પવિત્રામાં હોય ત્યાં પછાડવો અને ડાબી બાજુ ઊલટી.

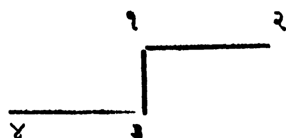
दो : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ જમણો પગ આગળ મૂકવો.

तीन : ડાબી બાજુથી ઊલટી લઇ ડાબો પગ આગળ મૂકવો.

चार : પાછળની દિશામાં જમણી બાજુથી સાદી લેતાંની સાથે જમણો પગ પાછળ મૂકવો.

पांच : ડાબો પગ જમણી બાજુથી પા ચક્રે મૂકવો અને ઊલટીનો વાર લઇ હોશ-યાર થવું. આ વખતે દિશા બદલાશે. એ રીતે દરેક દિશામાં ઉપરના બધા વાર કરવાના છે. મૂળ જગાએ આવી જાય એટલે દાવ પૂરો થયો.

५. दूहेरी चोमुखी पक



આ દાવ ૧ જગા પરથી શરૂ થાય ૨ સુધી પહોંચી પીછે સલામી કરતા જગાએ પાછા આવવાનું પછી તેત્રીસમા વારે ૩ જગા તરફ મેાં કરી આગળ જવાનું છે. પછી ઓગણત્રીસમા વારે ૪ જગા તરફ જવાનું છે. ૩૮મા વારે પીછે સલામી શરૂ કરી ૩ તરફ જવાનું છે. ૩ જગાએ પહોંચતાં ૪૬ વાર પૂરા થશે. ૪૭મા વારે જમણી બાજુ પા ચક્રે જમણેા પગ મૂકતાં ડાબી બાજુ સાદીનેા વાર લેવાનેા છે. ૫૨મા વારે ૧ જગાએ પહોંચી ફરી ૨ તરફ આગે સલામી કરતા જવાનું પછી તરત પીછે સલામી કરતા ૧ નંબરની જગાએ પાછા આવવાનું એટલે દાવ પૂરેા થયેા ગણાશે.

પ્રથમ મિલતના ચાર વાર લેવા.

પછી સલામી આગે પીછેના ૧૮ વાર લેવા. કુલ ૨૨ વાર થશે.

तेवीस : જમણેા પગ જમણી બાજુએ પા ચક્રે મૂકી ડાબી બાજુ સાદી લેતાંની સાથે પાછળની દિશામાં તેજ પવિત્રે ફરી જવું.

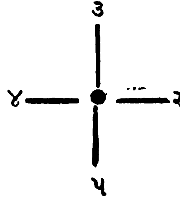
चोवीस : જમણી બાજુ ઊલટી.

पचीस : ડાબી બાજુ ઊલટી.

छवीस : सत्तावी : अट्ठावीस : જમણી બાજુ સાદી લેતાં આગે ફલાંગનેા કૂદકેા લેવેા ડાબેા પગ પેાણા ચક્રે મૂકવેા એટલે ૩ જગા પર આવી ગયા અને મેાં ૪ જગા તરફ થયું.

પછી નવ વાર આગે સલામીના લઈ ૪ જગાએ પહોંચવાનું અને પીછે સલામીના નવ વાર લઈ ૩ જગાએ આવી જવાનું. પછી તેવીસ, ચોવીસ અને પચીસ વાર લઈને ૧ જગા તરફ જવું. ફરીથી છવીસ, સત્તાવીસ અને અઠ્ઠાવીસ વાર કૂદકો લઈ ૧ જગાએ પહોંચવું અને છેવટનો ડાબો પગ પોણા ચક્રે ૨ જગા તરફ મોં આવે તે રીતે મૂકવો. પછી આગે પીછે સલામી કરી દાવ પૂરો કરવો.

६. दुहेरी चोमुखी दो



પ્રથમ મિલતના ચાર વાર લેવા.

पांच : छ : सात : आठ : દુહેરી વેલ એક કરવી એટલે મૂળ જગાએ આવી જવાશે.

नव : આઠમો વાર પૂરો થતાં મધ્યસ્થાન તરફ મોં આવશે એટલે ડાબી બાજુથી ઊલટીનો વાર લેતાં ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગે જમણી બાજુથી કૂદકો લઈ ફરતાં ડાબો પગ ૩ તરફ પોણા ચક્રે મૂકવો.

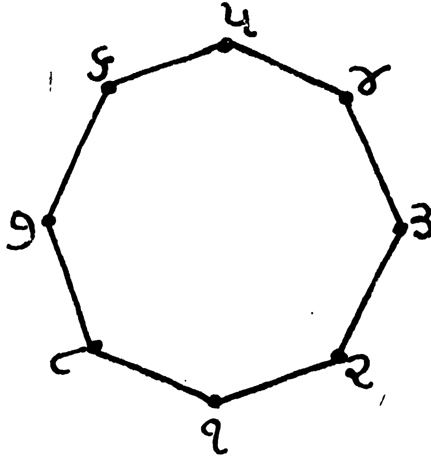
दश : ૩ તરફ પવિત્રો તથા મોં રાખીને જમણી બાજુ સાઠી

अगियार : તે જ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી જઈ ડાબી બાજુ ઊલટી.

વાર: પવિત્રા અને મેાં કાયમ રાખી જમણી બાજુ ઊલટી પૂરી કરીને ૩ની દિશામાં મેાં લાવવું.

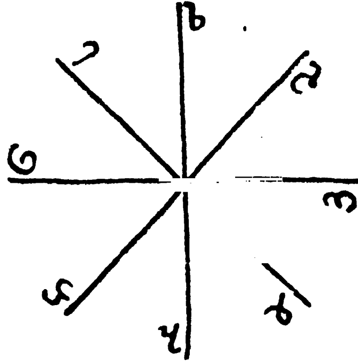
આ રીતે એક બાજુ લાઠી ફેરવવાનું પૂરૂં થયું. એ રીતે પાંચ, છ, સાત, આઠ, નવ, દશ, અગિયાર અને બાર વાર ઉપર પ્રમાણે અવર જવર કરીને લેવા. એમ ચારે બાજુ લેવું. એ રીતે ચારે દિશામાં જઇ આવી મધ્યસ્થાને આવ્યા પછી ર તરફ દુહેરી બેલ કરી મૂળ જગાએ હેાશયાર થઇ જવુ.

૭. અષ્ટમુખી વાર



ઉપર પ્રમાણેની આકૃતિમાં આ દાવ કરવાનેા છે. ચેામુખી વારના બધા વાર લેવાના છે. ચેામુખીમાં ચાર બાજુ જતા તેને બદલે આવાં આઠ બાજુ જવાનું છે.

૮. अष्टमुखी पांच



ઉપર પ્રમાણેની આકૃતિમાં આ દાવ ફરવાનો છે. ચોમુખી પાંચના બધા વાર લેવાના છે. ચોમુખીમાં ચાર બાજુ જતા તેને બદલે આમાં આઠ બાજુ જવાનું છે.

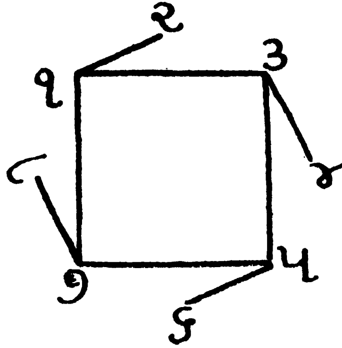
૯. अष्टमुखी छ प्रकार एक

અષ્ટમુખી ચારની આકૃતિ પ્રમાણે આ દાવમાં ફરવાનું રહેશે. ચોમુખી ચાર પ્રકાર એકના બધા વાર લેવાના છે. પણ ચાર બાજુને બદલે આઠ બાજુ જવાનું છે.

૧૦. अष्टमुखी छ प्रकार दो

અષ્ટમુખી ચારની આકૃતિ પ્રમાણે આ દાવમાં ફરવાનું રહેશે. ચોમુખી છ પ્રકાર દોના બધા વાર લેવાના છે. પણ ચાર બાજુને બદલે આઠ બાજુ જવાનું છે.

११. दुहेरी अष्टमुखी एक



૧ જગાએ ઉભા રહી ૨ તરફ પવિત્રો અને મેાં રાખી મિલ્લતના ચાર વાર લેવા. પછી સલામી આગે ત્રણે વખત કરી ૨ જગાએ પહોંચવું અને સલામી પીછે ત્રણ વખત કરી પાછળ આવવું. એટલે કુલ ૨૨ વાર પૂરા થશે.

तेवीस : ડાબેા પગ ઉઠાવી ૪૫ અંશને ખૂણે ૩ તરફ મૂકવેા. અને ડાબી બાજુ ઊલટી લેવી.

चोवीस : તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી જઇ જમણી બાજુ ઊલટી.

पचीस : તેજ પવિત્રે ડાબી બાજુ ઊલટી.

छवीस : सत्तावीस : अट्ठावीस : પાછળ ફરી એટલે ૩ તરફ ફરી જઈ આગે ફલાંગનેા કૂદકેા લઇ તથા લાઠીના એજ દાવના વાર કરી પાછળનેા ડાબેા પગ ૪ તરફ ૪૫ અંશને ખૂણે મૂકવેા. હવે ૪ તરફ જવા માટે સલામી આગે ત્રણ વખત કરવી અને ત્યાંથી ૩ તરફ આવવા માટે સલામી પીછે કરવી.' ત્યાંથી ૫ તરફ જવા

માટે તેવીસથી અઠાવીસ વાર કરવાના. પછી ૬ તરફ સલામી આગે ત્રણ વખત કરવી અને સલામી પીછે ત્રણ વખત કરી ૫ પર આવવું. ત્યાંથી ૭ તરફ જવા માટે ૨૩થી ૨૮ વાર લેવા. પછી ૮ તરફ સલામી આગે ત્રણ વખત કરવી અને સલામી પીછે ત્રણ વખત કરીને ૭ પર આવવું. પછી તેવીસથી અઠાવીસ વાર લઇને એક જગાએ આવવું. પછી ૨ તરફ સલામી આગે ત્રણ વખત કરીને જવું અને સલામી પીછે ત્રણ વખત કરી ૧ પર આવી જવું એટલે દાવ પૂરો થયો કહેવાશે.

१३. चोमुखी बगल एक

ચોમુખી એકના દાવ પ્રમાણે આ દાવ કરવાનો છે. પણ તે દાવમાં જ્યાં જ્યાં જંગમૂહના વાર લેતા હતા, તેને બદલે આ દાવમાં બગલમૂહના વાર લેવાના છે. બસ એટલોજ ફેરફાર. બાકીના વાર તથા પગની હલચલ ચોમુખી એક પ્રમાણે કરવું. 'ચોમુખી બગલ' દાવોનો આજ માત્ર ફેરફાર છે, તે દરેક દાવ વખતે ધ્યાન રાખવું.

१४. चोमुखी बगल दो

ચોમુખી દોના દાવ પ્રમાણે આ દાવ કરવાનો છે. પણ જંગમૂહના વારને બદલે બગલમૂહના વાર લેવાના છે.

१५. चोमुखी बगल तीन

ચોમુખી ચારના દાવ પ્રમાણે કરવાનો છે. પણ જંગમૂહના વારને બદલે બગલમૂહના વાર લેવાના છે.

१६. चोमूखी बगल चार

ચોમુખી પાંચના દાવ પ્રમાણે કરવાનો છે. પણ જંગમૂહના વારને બદલે બગલમૂહના વાર લેવાના છે.

૧૭. दुहेरी चोमूखी बगल

દુહેરી ચોમુખી એકનો દાવ (દાવ પમો) બગલમૂહના વારથી કરવો એટલે કે પગની હેરફેર ચોમુખી એક પ્રમાણે પણ વાર બધા બગલમૂહના લેવા.

૧૮. अष्टमूखी बगल एक

ચોમુખી બગલ એક ચાર બાજુ કરતા તેને બદલે આઠ બાજુ કરવાનો છે.

૧૯. अष्टमूखी बगल दो

ચોમુખી બગલ દો ચાર બાજુ કરતા તેને બદલે આઠ બાજુ કરવાનો છે.

૨૦. अष्टमूखी बगल तीन

ચોમુખી બગલ તીનનો દાવ ચાર બાજુ કરતા તેને બદલે આઠ બાજુ કરવાનો છે.

૨૧. अष्टमूखी बगल चार

ચોમુખી બગલ ચારનો દાવ ચાર બાજુ કરતા તેને બદલે આઠ બાજુ કરવાનો છે.

૨૨. हेरी अष्टमूखी बगल

દુહેરી ચોમુખી બગલ એકનો દાવ (દાવ નં. ૧૭) ચાર બાજુ કરતા હતા, તે જ દાવ આઠ બાજુ કરવો એટલે આ દાવ થશે.

લાઠી

ચતુર્થ વર્ષ

૧. बगल शिर एक

લાઠી જમણી બગલમાં રાખી ઉભા રહેવું (બગલમૂલ પ્રમાણે)

एक : જમણો પગ એક કદમ આગળ મૂકવો, લાઠી બગલમાં જ રાખવી.

दो : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકવો લાઠી બગલમાં જ રાખવી.

तीन : જમણો પગ આગળ મૂકી તે જ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી જઇ લાઠી બગલમાંથી કાઢી માથા ઉપર ચક્ર આપવું.

चार : ડાબો પગ પાછળ મૂકી લાઠીને માથા ઉપરથી બીજું ચક્ર આપી લાઠી ડાબી બગલમાં લઈ જવી.

હવે ડાબો પગ આગળ મૂકવો અને ત્યાર પછી જમણો. આમ પહેલા પવિત્રા પ્રમાણે આગળ ને આગળ ચાલુ રાખવું. અને દર વખતે આ રીતે ચાર વાર પૂરા થાય એટલે દાવ પૂરો થયો સમજવો.

૨. बगल शिर दो

બગલ શિર એકના બધા વાર લેવાના તથા પગની હલચલ પણ

તે પ્રમાણે કરવાની છે. પણ માથા પર ચક્ર આવે ત્યારે બેઠક પર આવી જઇને દાવ કરવાનો. બેઠક પર રહીને પગ આગળ લઇ જવાના છે. વાર ત્રીજો અને ચોથો બેઠક પર આવીને લેવાના છે.

३ बगल बेठक एक

બગલમૂહનો દાવ પવિત્રા ઉપર ચાલી બેઠક લઇને કરવો.

४. बगल बेठक दो

બગલ બેઠક કરીને એકનો દાવ કરવો પણ છેલ્લી વખતે માથા પરથી બે વાર વધારે લઈ લાઠી બગલમાં લઈ લેવી.

५. बगल उड्डीण

બગલમૂહનો દાવ ઉડ્ડી લઇને કરવો પણ મોં આગળ ફેરવતાં લાઠી બગલમાં ન લેતાં માથા ઉપરથી વાર કાઢી જમણો પગ આગળ મૂકી ડાબી બગલમાં લાઠી લઇ લેવી. એ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખવો.

बगल खोच

एक: दो: तीन: બગલશિર એક પ્રમાંણે કરીને પાછળની દિશામાં ફરી જવું તે વખતે ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ આવશે.

चार: ડાબો પગ ઉંચકીને આગળ મૂકીને ખોચ મારતાંની સાથે ડાબી બાજુથી કૂદકો લેવો.

पांच: ડાબી બાજુથી લીધેલો કૂદકો પૂરો કરવો અને માથા ઉપર જંગમૂહનું ચક્ર લઇ મૂળ દિશામાં આવી લાઠી ડાબી બગલમાં લઇ જવી.

छ : सात : आठ : ડાબા પગથી શરૂઆત કરી **एक : दो : तीन :** વાર ફરીથી કરવા.

આ રીતે આ દાવ પૂરો થયો અને ફરીથી ઉપર પ્રમાણે શરૂ કરી શકાશે.

७. बगल वेल

एक : दो : પવિત્રા જંગમૂહમાં પગનો કૂદકો લે છે તે પ્રમાણે લેવો તથા જંગમૂહનો દાવ કરવાને બદલે બગલમૂહનો દાવ કરવો. બીજે વાર પૂરો થતાં લાઠી ડાબી બગલમાં આવી જશે.

तीन : બગલમૂહનું ચક્ર આપવું અને સાથે પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબા પગને જમણી બાજુએ આખું ચક્ર આપવું માથા પરથી પૂરૂં લઈ લાઠી જમણી બગલમાં આવી જશે. ઊંચકીને ફેરવવો.

चार : બગલ મૂહને ચક્ર માથા પર પૂરૂં કરવું અને ડાબા પગે ચક્ર પુરૂં કરી આગળ મૂકી દેવો.

એ પ્રમાણે દાવ આગળ કરવો.

८. दोमुखी जंग एक ९. चोमुखी जंग दो १०. चोमुखी जंग तीन ११. चोमुखी जंग चार १२. दुहेरी चोमुखी जंग १३. अष्टमुखी जंग एक १४. अष्टमुखी जंग दो १५. अष्टमुखी जंग तीन १६. अष्टमुखी जंग चार १७. दुहेरी अष्टमुखी जंग १८. जंगशिर एक १९. जंगशिर दो २०. जंग बेठक एक २१. जंग बेठक दो २२. जंग उड़ाण २३. जंग खोच २४. जंग वेल

દાવ નં. ૮ ચોમુખી જંગ એકથી દાવ નં. ૧૭ દુહેરી અષ્ટ-મુખી જંગ એ દાવો તૃતીય વર્ષના ચોમુખી બગલ ૧થી દુહેરી અષ્ટમુખી બગલ (તૃતીય વર્ષ દાવ નં. ૧૩થી ૨૨) પ્રમાણે ક્રમસર કરવાના છે. દાવ નં. ૧૮ જંગશિર એકથી દાવ નં. ૨૪ જંગવેલ સુધી ચોથા વર્ષના દાવ ૧થી ૭ પ્રમાણે કરવાના છે. પણ જ્યાં જ્યાં બગલમૂઠના ઘા આવતા હોય ત્યાં ત્યાં જંગમુઠના ઘા કરવાના છે.

૨૫. લાઠી લડંત

સામ સામે "દુહેરી વેલ" કરી લાઠી બગલમાં લઇ જમણા પગ આગળ મુકી હોશ-યારમાં આવી જવું પછી વારા ફરતી પવિત્રા બદલતાં તમાચા, કમર, શિર અને આણીના ઘા મારવા.

મગદળ

મગદળની જોડી લાકડાની ઉતારેલી તૈયાર મળી શકે છે. હાથમાં પકડવાનો ભાગ પાતળો અને માથે ગોળ બેઠા ઘાટનો મુઠ્ઠો હોય છે. છેડાનો ભાગ જાડો અને ઉતરતો ગોળ હોય છે. જોડી વજન પર ઉતારેલી હોય છે. એક રતલી જોડીની લંબાઇ નવ ઇંચ અને ત્રણ રતલીની બાર ઇંચ હોય છે.



૧



૨

मगद्दळ लपेट :

મગદળના દાવ શરૂ થાય તે પહેલાં મગદળનો પાછલો જાડો ભાગ બગલમાં રાખી હાથને કોણીમાંથી કાટખૂણે વાળી બાહુથી દબાવવો અને મુઠાવાળો ભાગ છાતીની બાજુમાં રાખવો. બન્ને પગ ૩૦ અંશને ખૂણે રાખવા (ચિ. ૧)

मगद्दळ होय-यार :

મગદળના દાવ શરૂ થાય, તે પહેલાં હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવવા હુકમ મળતાં બગલમાંથી મગદળ કાઢી કાંડાં ફેરવી હાથને કોણીમાંથી વાળી કાટખૂણે રાખી મગદળ સીધા રાખવા. (ચિ. ૨)

प्रथम वर्ष

१. झोले

एक : હોશયારમાંથી હાથ છાતી સામે સીધા લઇ જવા. બન્ને હાથની વચ્ચે છાતીની પહોળાઇ જેટલું અંતર રાખવું અને મગદળ સીધા આકાશ તરફ ઊંચા રાખવા.

दो : મગદળને તેમ ને તેમ પકડી રાખીને બંને હાથ સીધા ને સીધા રાખીને નીચે લાવો અને પગની બાજુમાં થઇને પાછળ જેટલા લઇ જવાય તેટલા લઈ જાઓ.

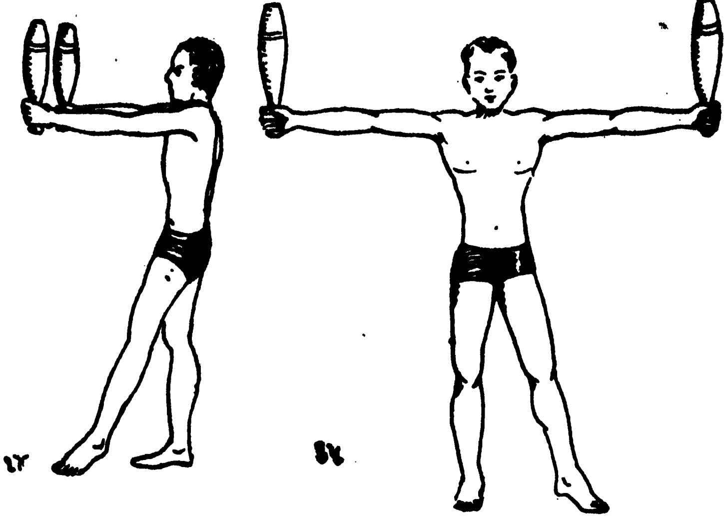
तीन : જે રીતે હાથ લઈ ગયા, તે રીતે પાછા લાવો.

चार : હાથ પાછા ખેંચી હોશ-યારની સ્થિતિમાં (ચિ. ૨) આવી જાઓ.

२. कलाई एक

ઝોલેના દાવની બધી ક્રિયાઓ કરવાની છે. પણ પહેલાં ડાબા હાથે અને પછી જમણા હાથે એ રીતે વારાફરતી ઝોલેનો દાવ જ કરવાનો.

૩. सीना



एक : બંને હાથને છાતી સામે સીધા લંબાવો. (આકૃતિ ૧૪માં હાથ છે તે પ્રમાણે)

दो : બંને હાથને પહોળા કરતા કરતા ખભાની સીધમાં લાવો. (ચિ. ૧૫માં હાથ છે તે પ્રમાણે)

तीन : જે રીતે હાથ લાવેલા, તે રીતે પાછા લઇ જાઓ.

चार : હોશ-યાર થઈ જાઓ. (ચિ. ૨)

૪. सीधे बजन

होश-यार : આ દાવ માટે તૈયાર થવા હોશ-યારનો હુકમ મળે કે તરત જ બંને હાથ પગની બાજુમાં સીધા લટકતા રાખવા અને મગદળ પણ હાથમાંથી નીચે લટકતા રાખવા.

एक : બાજુમાંથી ઉઠાવી સીધા છાતી સામે ધીરે ધીરે ઊંચે લઈ છાતી સામે ખભાની જેટલી ઊંચાઈએ લાવો. તે વખતે મગદળ હાથની પેઠે જ સીધા રહેશે.

दो : હાથ કાંડામાંથી વાળી સીધા રહેલા મગદળને ઊઠાવી સીધા કરી પાછા હાથના પ્રકોષ્ટ ભાગ પર મૂકો. આ રીતે મગદળ અર્ધું ચક્ર લેશે.

तीन : મગદળ પાછા ઊઠાવી દોની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

चार : હાથને પાછા લઈ નીચે પગની બાજુમાં લાવી દો.

૫. आडे वजन

સીધે વજનના દાવમાં હોશ-યારની સ્થિતિ છે, તે આ દાવમાં રાખવી.

एक : બંને હાથને બાજુમાં ઊઠાવી ખભાની સીધમાં સીધા લાવો. મગદળ પણ હાથની પેઠે જ સીધા રાખવા.

दो : મગદળને ઊઠાવી હાથનાં કાંડાં ઢીલાં પડવા દઈ સીધા કરી હાથના પ્રકોષ્ટ પર પડવા દો. આ રીતે મગદળ અડધું ચક્ર લેશે.

तीन : મગદળ પાછા ઊઠાવી દોની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

चार : હાથ પાછા નીચે લાવો.

૬. बाहु

होश-यार : આ હુકમ મળતાં જમણા હાથ ખભાની બાજુએ સીધા કરવા. મગદળ હાથમાં ઊભા રાખવા. ડાબા હાથને કોણીમાંથી વાળી છાતી આગળ થઈ જમણી બાજુ રાખવો. કાંડું જમણી બગલ લગોલગ આવશે. તે હાથનો મગદળ પણ ઊભો રાખવો.

एक : ધીમે ધીમે બંને હાથને ખેંચીને ડાબી બાજુ લઈ જવા. આ વખતે ડાબો હાથ ખભાની બાજુએ સીધો થશે અને જમણો

હાથ વળેલો રહેશે અને તેનું કાંડું ડાબી બગલ લગોલગ આવી રહેશે.

दो : બંને હાથને ખેંચીને જમણી બાજુ લઈ જવા. એટલે દાવ શરૂ કરવા અગાઉ હાથ જે સ્થિતિમાં હતા તે સ્થિતિ આવશે.

૭. दूर बगल

મગદળ હોશયારની સ્થિતિ.

एक : જમણા હાથનો મગદળ જમણા ખભા ઉપરથી ઘસડતા પાછળ લઈ જઈ હાથને ખભાની બાજુમાં સીધો કરતાં કરતાં મગદળને પાછળ ને પાછળ રાખવો, ત્યાંથી હાથને છાતીની સામે લાવવો અને મગદળને આડો રાખવો.

दो : હાથ જે રીતે લાવેલા તે રીતે પાછળ લઈ જવો.

तीन : ડાબા હાથે ક્રમ એકની ક્રિયા કરવી,

चार : ડાબા હાથે ક્રમ દોની ક્રિયા કરવી.

૮. बगली एक

एक : ડાબા હાથને સીધો ઉંચો કરી મગદળને કાંડામાંથી ઢીલો કરી બગલમાં નાખવો.

दो : બગલમાં નાખેલો મગદળ પાછો લાવી હોશિયારની સ્થિતિમાં આવવું.

तीन : જમણા હાથે ક્રમ એકની ક્રિયા કરવી.

चार : તે જ હાથે ક્રમ દોની ક્રિયા કરવી.

એ રીતે દાવ ચાલુ રાખવો.

૯. बगली दो

एक : બગલી એકમાં ક્રમ એક વખતે જે ક્રિયા એક હાથે કરતા, તે જ ક્રિયા બંને હાથે સાથે કરવી.

दो : બંને હાથના મગદળ પાછા લઈ અસલ જગાએ લાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૧૦. बगली तीन

एक : ડાબા હાથે બગલી એકમાં ક્રમ એક વખતે જે ક્રિયા કરેલી તે ક્રિયા કરવી. અને તેજ વખતે જમણો હાથ કાંડામાંથી વાળી સાદી લેતા હોય તે રીતે લઇ મગદળને આગળથી બગલમાં નાખવો.

दो : ડાબા હાથને પાછળથી ઉઠાવી આગળ લાવી આગળથી બગલમાં નાખવો અને તેજ વખતે જમણો હાથ બગલમાંથી કાઢી ક્રમ એક પ્રમાણે પાછળથી બગલમાં નાખવો.

૧૧. बगली चार

एक : બગલી એકના ક્રમ એક પ્રમાણે. બંને હાથે સાથે પાછળથી બગલમાં નાખવા.

दो : બગલમાંથી મગદળ પાછા કાઢી આગળથી સાદી લેતા હોય તેમ બંને મગદળને આગળથી બગલમાં લેવા.

૧૨. बगल लपेट एक

નોંધઃ– સાદીની લપેટ એટલે સાદીમાં સાદીના વાર ફેરવીએ છીએ તેમ મગદળ ફેરવવા તથા ગેલડીની લપેટ એટલે ગેલડીના વાર ફેરવવા.

एक : બગલી ચારના ક્રમ એક પ્રમાણે બંને હાથ પાછળથી બગલમાં નાખો

दो : હોશયારની સ્થિતિમાં આવતાં બંને હાથે કાંડાંની પકડ ઢીલી કરીને બહારની બાજુએ મગદળને સાદીની લપેટ આપવી.

तीन : એજ પ્રમાણે બીજી લપેટ આપવી.

चार : ચક્ર બહારનાં પુરાં થયે તરત બંને મગદળ અંદર લઈ બગલમાં લઇ લેવા.

આ રીતે દાવ ચાલુ રાખવાનો છે.

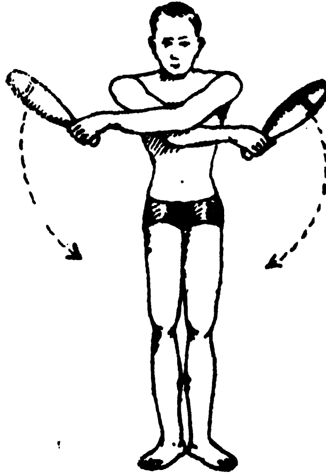
१३. बगल लपेट दो

एक : दो : तीन : चार : બગલ લપેટના ચાર વાર લેવા.

पांच : બગલમાંથી મગદળ કાઢીને બહારની બાજુએ ઊલટીનું ચક્ર આપવું.

छ : એ જ પ્રમાણે બીજું ચક્ર આપવું.

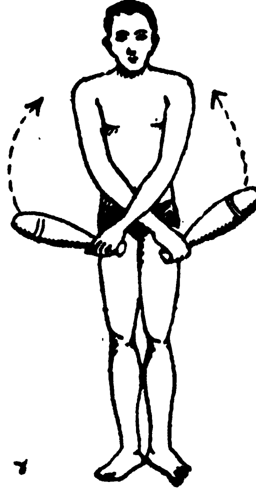
१४. बजेदार सीधी



एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને સીધા ઊંચા લઈ જમણા હાથને ડાબી બાજુ અને ડાબા હાથને જમણી તરફ લઈ જઇ આગળ ચોકડી પડે એ રીતે ચક્ર આપો. (ચિ. ૩)

દો : ક્રમ એકની સ્થિતિમાંથી ત્રીજા ચિત્રમાં ટપકાં ટપકાં મુક્યાં છે તે રીતે નીચે લઇ ચોકડી પડે એ રીતે ચક્ર પુરું કરી હોશયારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. (ચિ. ૨)

૧૫. વજેરાર ઉલટી



એક : આગલો દાવ કરી ગયા તેનાથી ઊલટી રીતે ચક્ર આપવાનાં છે. હોશયારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને પોત પોતાની દિશામાં સીધા લંબાણી ત્યાંથી નીચે લઈ જઈ પેઢા આગળ બંને હાથની ચોકડી પડે એ રીતે ઊંચે લઇ જાઓ.

દો : ચોથા ચિત્રમાં ટપકાં ટપકાં મુકી બતાવ્યું છે તેમ તેમ હાથને એક બીજાની વિરૂદ્ધ દિશામાં ઊંચે લેતા જઈ હોશયારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. (ચિ. ૨)

१६. कमानदार

एक: વજેદાર સીધીની માફક બે હાથે ચક્ર આપવાં.

दो: ચક્ર પુરાં કરી બંને હાથને પોતપોતાની દિશામાં માથાની પાછળ બંને હાથે ઊલટીનાં ચક્ર આપવાં. બંને મગદળના છેડા બરડા પાછળ સામ સામે પહેલા આવશે. પછી ખભાની દિશામાં જશે.

એ રીતે દાવ ચાલુ કરવો.

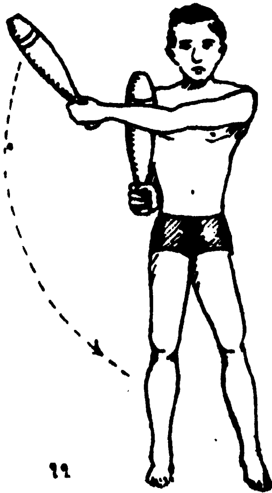
१७. उलटे कमान

एक: વજેદાર ઊલટીના ક્રમ એક પ્રમાણે બે હાથે ચક્ર આપવાં.

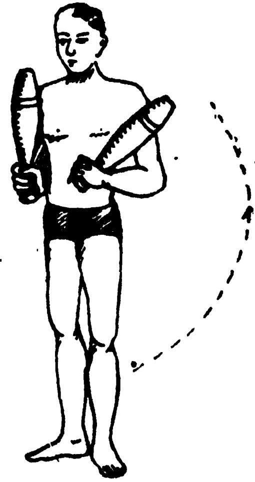
दो: ચક્ર પુરાં કરી બંને હાથને પોતપોતાની દિશામાં લાવી બહારથી પીઠ પાછળ ચક્ર આપવાં.

એ રીતે દાવ ચાલુ કરવો.

१८. बाहुकसी एक



૧૧



૧૨

एक: ડાબા હાથને જમણી બાજુ ખભાની સીધમાં લંબાવી ચક્ર આપવાનું શરૂ કરો. (ચિ. ૧૧)

दो: ટપકાં મુકી બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે ચક્ર પુરૂં કરી મગદળનો જાડો ભાગ હાથના બાહુ પર મારવો. (ચિ. ૧૨)

तीन : चार : ઉપર પ્રમાણે જમણા હાથે કરો.

૧૯. बाहुकसी दो

एक: બંને હાથે વજેદાર સીધી પહેલા ક્રમ પ્રમાણે ક્રિયાઓ કરો.

दो: બંને હાથ પોતપોતાની દિશામાં બાજુએ આવી ગયા પછી હાથ ખેંચી દરેક હાથનો મગદળ દરેક હાથના બાહુ પર મારવો.

૨૦. पींडलीकसी एक

एक : **दो** : ઊલટે કમાનનો દાવ પુરો કરી બંને મગદળાને સાથે આગળથી નીચે ઝોલો આપવો.

तीन: સામી બાજુથી મગદળને ઝોલો આપવો.

चार: ઝોલા આપેલા મગદળ પાછળ આવે ત્યારે પીંડલી પર જોરથી મારવા.

૨૧. पींडली कसी दो

ચિ. ૧૪માં હાથ છે, તે પ્રમાણે રાખવા એટલે આ દાવ માટે હોશ-યારની સ્થિતિ કહેવાશે.

एक : બંને મગદળાને અંદરથી ઊલટી લપેટ આપવી.

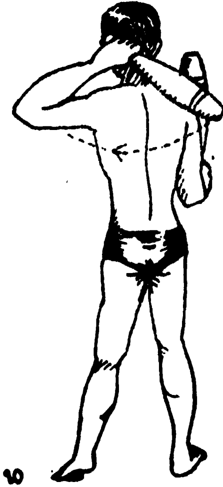
दो : ઊલટી લપેટ પાછી બહારથી આપવી.

तीन : તરત બહારથી સાદી લપેટ આપવી.

चार : બંને મગદળાને ઝોલા આપી નીચે લાવો.

पांच : ઝોલે ચઢેલા મગદળ પાછળ લઇ જાઓ અને પીંડલી પર મગદળને અથડાવો.

२२. पीछे चक्र एक





एक : ડાબો હાથ ઉઠાવી માથા પાછળ લઈ જઇ ઉપરથી નીચે ચક્ર આપો. (ચિ. ૧૦)

दो : પાછળ ચક્ર પૂરું કરી હાથને હોશયારની સ્થિતિમાં લાવો. (ચિ. ૨) આ રીતે જમણા હાથે કરો.

२३. पीछे चक्र दो

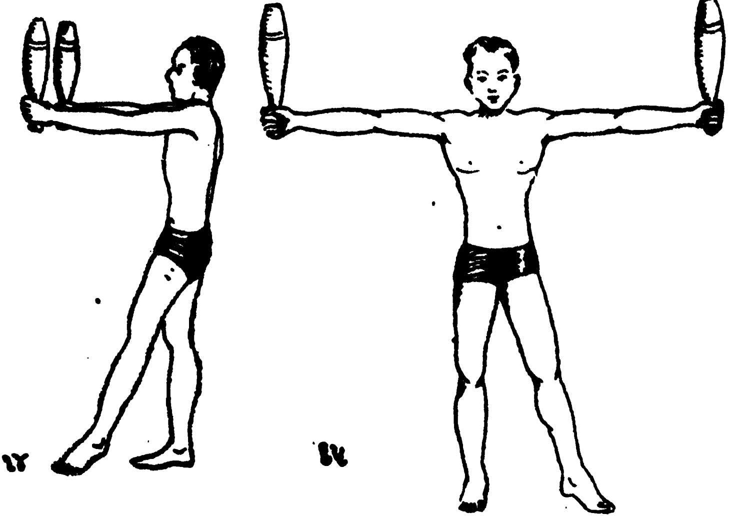
ઉપરના ચિત્ર પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિ ગણાશે.

एक : ડાબો હાથ વાળી માથા પાછળ લાવી ઉપરથી નીચે ચક્ર આપો.

दो : ચક્ર પૂરું કરી હાથને ઉંચો લઇ અસલ જગાએ ઊભો રાખવો.

तीन : चार : પહેલી તથા બીજી ક્રિયાઓ જમણા હાથે કરો.

२४. पीछे चक्र तीन



ઉપરનું ચિત્ર હોશયારની સ્થિતિનું છે. પગ સાથે રાખવાના છે.

एक : ડાબો હાથ વાળી બરડા પાછળ એક ચક્ર આપવું.

दो : ચક્ર પૂરું કરતાંની સાથે ડાબો હાથ મૂળ જગાએ લઈ જાઓ.

तीन : चार : ઉપરની જ ક્રિયાઓ પણ જમણે હાથે.

२५. पीछे चक्र चार

ઉપરનું ચિત્ર હોશયારની સ્થિતિનું છે. પણ પગ આગળ છે તેને બદલે સાથે રહેશે.

एक : ડાબો હાથ વાળી માથા ઉપર લાવી બરડા પાછળ એક ચક્ર આપો.

दो : ચક્ર પૂરું કરી હાથ આગળ હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવો.

तीन : चार : જમણા હાથે ઉપરની બધી ક્રિયાઓ કરો.

२६. शिर लपेट

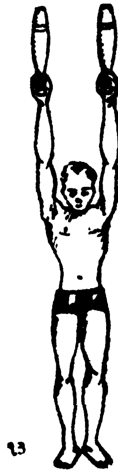
આ દાવમાં મગદળ હોશ-યાર કહેતાં બંને મગદળના જાડા છેડા નીચે લટકતા રહે તે રીતે પકડો અને બંને હાથ છાતી સામે રાખો.

एक : પીછે ચક્રના ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

दो : માથા ઉપરનું ચક્ર પૂરું કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

तीन : चार : જમણા હાથથી ઉપરની બધી ક્રિયાઓ કરો.

२७ थिर्री.



૨૩

ઉપરના ચિત્ર પ્રમાણે હાથ ઉંચે લેવાના છે પણ બંને હાથ ન લેતાં એક હાથ ઉંચો કરવાનો છે.

एक : ડાબો હાથ માથાની બાજુમાં સીધો ઉંચો કરો. (ચિ. નં. ૧૩ એક હાથે)

दो : ડાબો હાથ નીચે ખેંચી લઇ હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. (ચિ. નં. ૨)

तीन : ડાબા હાથે પીછે ચક્ર કરો.

चार : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

એ જ પ્રમાણે ઉપરની બધી ક્રિયાઓ જમણા હાથે કરવાની છે.

૨૮ दुहेरी शिरी

एक : બંને હાથ માથાની બાજુમાંથી સીધા ઉંચા કરો. (ચિ નં. ૧૩)

दो : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. (ચિ. નં. ૨)

तीन : ડાબા હાથે પીછે ચક્ર કરો.

चार : ચક્ર પૂરૂં કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ (ચિ. નં. ૨)

મગદળ

દ્વિતીય વર્ષ

१. कलाई दो .

કલાઈ દો કે હોશિયાર કહે ત્યારે બન્ને હાથ કાટખૂણે રાખી બન્ને હાથ આગળથી પેટની સામે જોડેલા રાખવા તથા મગદળના છેડાનો ભાગ પ્રકોષ્ટ પર સીધો પડેલો રહે તેમ રાખવો. મગદળ પણ સીધા હાથ પર રહેશે.

एक : બન્ને હાથના મગદળને બહારની બાજુએ ઊલટીની લપેટ આપવાનું શરૂ કરવું.

दो : ઊલટી લપેટનું આખું ચક્ર પૂરું કરી મગદળ પ્રકોષ્ટના ભાગ પર સીધા આવી રહે તે પ્રમાણે મૂકવા. એટલેકે આ દાવની હોશિયારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

२. झोला एक

एक : બન્ને હાથને ડાબી તરફ ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા લઇને ત્યાંથી સીધા ને સીધા રાખી નીચે લેતા લેતા પગ

આગળ થઇ જમણી બાજુ હાથ આખા ને આખા લંબાય ત્યાં સુધી ખભાની સીધમાં લઇ જવા.

दो : બન્ને હાથને જમણા ખભા આગળથી ડાબી બાજુ માથા પછવાડે લઇ જઈ પીછે ચક્ર દાવમાં મગદળને માથા પાછળ જે રીતે ચક્ર આપીએ છીએ તે ચક્ર બન્ને હાથે આપવું.

એ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખવો.

३. झोला दो

ઝોલા એકનો દાવ કર્યો તેજ પ્રમાણે પણ ડાબી બાજુથી શરૂ કરવાને બદલે જમણી બાજુથી શરૂ કરવો.

४. झोला तीन

एक : **दो** : ઝોલા એક આખો કરી જવો.

तीन : માથા પાછળ મગદળને પીછે ચક્ર આપતી વખતે હાથ જમણી બાજુ આવે કે તરત પાછળ ને પાછળ ઊલટું ચક્ર આપતાંની સાથે હાથને જમણી બાજુ ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા લઇ જવા.

चार : **पांच** : ઝોલા દો દાવ કરી જવો.

छ : ક્રમ તીન પ્રમાણે મગદળ ડાબી બાજુ પાછળ ગયા હોય તેને પાછળ પાછળ ઊલટું ચક્ર આપતાંની સાથે હાથને ડાબી બાજુ ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા લઇ જવા.

આ રીતે દાવ સતત ચાલુ રાખવો.

५. झोला लपेट

ઝોલા લપેટ કે લિયે હોશિયાર કહે ત્યારે બન્ને હાથ ડાબી બાજુ ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા રાખવા. નજર સીધી રાખવી.

एक : હાથ ડાબી બાજુ સીધા ને સીધા રાખી બન્ને મગદળને બહારથી સાદીની લપેટ આપવી.

दो : સાદીની બીજી લપેટ આપવી.

तीन : चार : पांच : ઝોલા તીન દાવના ક્રમ એક : દો : તીન : છે તે પ્રમાણે મગદળ કરવા

छ : જમણી બાજુ બહારની બાજુથી સાદીની લપેટ આપવી

सात : સાદીની બીજી લપેટ આપવી.

आठ : नव : दश : ઝોલા તીન દાવના ક્રમ ચાર : પાંચ : છ : છે તે પ્રમાણે મગદળ કરવા.

૬. गोल जोडी

एक : दो : ડાબો પગ ડાબી બાજુએ એક કદમ દૂર મૂકી **झोला एक** કરવો.

तीन : चार : જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગે અડધું ચક્ર લઈ જમણો પગ ડાબી બાજુ અડધા ચક્રે મૂકવો એટલે મોઢું પાછળ ફરી જશે અને એક કદમ સીધી હારમાં આગળ જવાશે. પગ મૂકતાંની સાથે **झोला दो** કરવો.

पांच : छ : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગે અડધું ચક્ર લઇ ડાબો પગ જમણી બાજુ અડધા ચક્રે મૂકવો. એટલે મોઢું બદલાઇ જશે. પગ મૂકતાંની સાથે **झोला एक**નો દાવ કરવો.

सात : आठ : આ દાવમાં ક્રમ તીન : ચાર : છે તે પ્રમાણે કરો. ત્રણ વખત આગળ ગયેલા તેટલું હવે પાછું જવાનું છે.

नव : दश : જમણો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી ડાબા પગે અડધું ચક્ર લઈને ડાબા પગની સીધી લીટીમાં જમણો પગ મૂકવો. મોંની દિશા બદલાઇ જશે. પગ મૂકતાંની સાથે **झोला एक** કરવો.

ग्यारह : बारह : ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુથી જમણા પગે અડધું ચક્ર લઇને જમણા પગની સીધી લીટીમાં ડાબો પગ મૂકવો. મોંની દિશા બદલાઇ જશે. પગ મૂકતાંની સાથે **झोला दो** કરવો.

तेरह : ક્રમ નવ દસ વખતે જે રીતે પગ ઉઠાવીને મૂકેલો અને ઝોલા એક કરેલો તે પ્રમાણે પગ ઉઠાવીને મૂકવો તથા ઝોલા એકનો પહેલો ક્રમ કરવો.

चौदह : જમણી બાજુ ખભાની સીધી હારમાં સહેજ ઊંચા ગયા હોય તેને ખેંચી લઇને હાથને મગદળ હોશયારની સ્થિતિમાં અને ડાબા પગને જમણા પગની સાથે ૩૦ અંશને ખૂણે મૂકી દેવા.

૭. **सरता झोला**

બન્ને હાથે વારાફરતી થાય તે રીતે **झोला एक** કરવો

૮. **दोनो लपेट**

દોનો લપેટ માટે હોશયારની સ્થિતિમાં આવવા બન્ને હાથ ડાબી બાજુ ખભાની સીધમાં સહેજ ઉંચે રાખવા

एक : ડાબી બાજુએ હાથ સીધા ને સીધા રાખી બન્ને હાથે બહારની સાદી લેવી.

दो : બીજી સાદી લેવી.

तीन : બન્ને હાથને ધીરે ધીરે નીચે લાવી ઘૂંટણ આગળ થઈ જમણી બાજુ થઇ મૂળ જગાએ લાવો.

चार : એવીજ રીતે બીજું ચક્ર આપી હાથ માથા સુધી લાવવા.

पांच : માથા સુધી આવેલા હાથ બેંગી હોશયારની સ્થિતિમાં આવવું.

९. वजेदार लपेट

દોનો લપેટમાં હોશયારની સ્થિતિ છે તે સ્થિતિ આ દાવમાં પણ હોશયારની છે.

एक : હાથ સીધા રાખી બહારથી સાદીની લપેટ લેવી.

दो : હાથ નીચે લઈ ઘૂંટણ આગળ થઈ જમણી બાજુ લઈ જમણા ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા લેવા.

तीन : **चार** : ઉપર કર્યા તે પ્રમાણે જમણી બાજુએ ક્રમ એક, દો કરો.

१०. जोडी फेंक

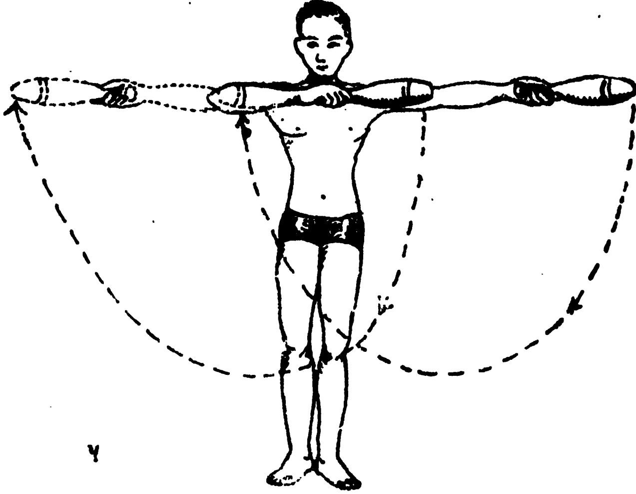
ડાબો પગ આગળ મૂકી પવિત્રામાં ઉભા રહો. ડાબો હાથ આગળ બગલથી ઊંચે (એટલે લગભગ ૧૩૫નો ખૂણો પડે તેમ) લેવો. જમણો હાથ ડાબા હાથની સીધમાં રહે અને જમણી બગલથી ૪૫ અંશનો ખૂણો રહે તેમ રાખો. આ હોશયારની સ્થિતિ છે.

एक : ડાબો પગ ડાબી બાજુ લઇ જવા ઉઠાવવો, તે જ વખતે ડાબો નીચે ઘૂંટણ સુધી લાવવો.

दो : ઉઠાવેલો પગ પાછળ મૂકી મોઢું ફેરવી નાખવું. પવિત્રા બદલાઈ જશે. તે જ વખતે ડાબો હાથ ઘૂંટણ આગળથી ઊંચે લઇ જવો. (૧૩૫ને ખૂણે)

तीन : **चार** : જે રીતે હાથ અને પગ લાવેલા તે જ રીતે પાછા જાઓ.

११. नीम बजेदार एक



આ દાવ માટે હોશયારની સ્થિતિ ઉપર ચિત્રમાં બતાવી છે તે પ્રમાણે છે.

एक : હોશયારની સ્થિતિમાંથી ડાબો હાથ તથા જમણો હાથ નીચે નાખી ઘૂંટણ તરફ લઈ જાઓ. ટપકાં પાડી બતાવ્યું છે તે મુજબ.

दो : ઘૂંટણ આગળથી બન્ને હાથ પસાર થઇ જમણી બાજુ ખભા સુધી આવે એટલે જમણા હાથને જમણી બાજુ લંબાવેલો રાખવો અને ડાબો હાથ કોણીમાંથી વાળી કાંડાનો ભાગ છાતી પાસે રાખી મગદળને જરા ખેંચવો. (ચિ. પમાં જમણી બાજુ હાથ અને મગદળ ટપકાં ટપકાં પાડી બતાવેલું છે તે મુજબ.)

तीन : चार : જે રીતે હાથ લાવેલા, તે રીતે પાછા લઈ જાઓ.

१२. नीम वजेदार दो :

નીમ વજેદાર એકમાં હોશ-યારની સ્થિતિ છે, તે આ દાવમાં પણ હોશ-યારની સ્થિતિ છે.

एक : નીમ વજેદારમાં ક્રમ એકની ક્રિયા વખતે જમણો હાથ જે રીતે જાય છે તે રીતે જવા દેવો. ડાબા હાથને આગળ છાતી પાસે લાવતા તે ન લેતાં બરડા પાછળ લેવો.

दो : બરડા પાછળ ગયેલો હાથ સહેજ ખેંચવો.

तीन : ડાબા હાથને બરડા પાછળથી કાઢી ડાબા ખભાની સીધમાં સીધો કરો અને જમણો હાથ બરડા પાછળ લ્યો.

चार : બરડા પાછળના જમણા હાથને સહેજ ખેંચવો.

१३. कमरकसी

બંને હાથને માથાની બાજુમાં સીધા ઊંચા કરવા અને મગદળની મુઠ પકડી હાથની અંદરની માથાની બાજુમાં રહે તે રીતે લટકતા રાખવા. આ હોશ-યારની સ્થિતિ છે.

एक : કમ્મરમાંથી શરીરને નમાવી હાથ આગળથી સીધા પડવા દેવા.

दो : કમ્મર પૂરેપૂરી નમાવીને મગદળ જમીનથી એક ઈંચ ઊંચા રાખવા.

तीन : **चार** : જે રીતે ગયા હતા, તે રીતે પાછા આવી જવું.

१४. दुहेरी झोलेदार

एक : **दो** : **तीन** : બગલ લપેટના પહેલા ત્રણ ક્રમ કરો.

चार : મગદળને સામેથી સીધા નાખી બંને પગની બાજુમાં થઈ છેક પાછળ જેટલા જાય તેટલા ઝોલો આપી પાછળ લ્યો.

पांच : પાછળથી ઝોલો આપીને આગળ છાતી સામે હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવો.

આ દાવ ચાલુ રાખવાનો હોય તો હોશ-યારની સ્થિતિ આવતાં અટક્યા વિના તરત જ બગલ લપેટના ક્રમથી દાવ ચાલુ રાખવો. એટલે કે મગદળને બગલમાં નાખી ચાલુ રાખવો.

૧૫. फेंकन दुहेरी कलाइ लपेट

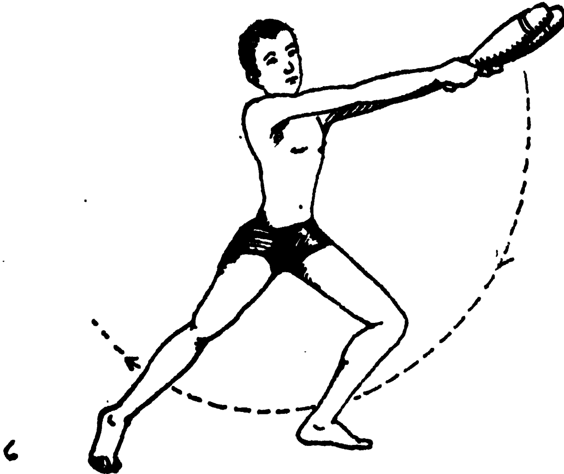
एक : दो : तीन : चार : पांच : દુહેરી ઝોલેદાર આખો પૂરો કરવો.

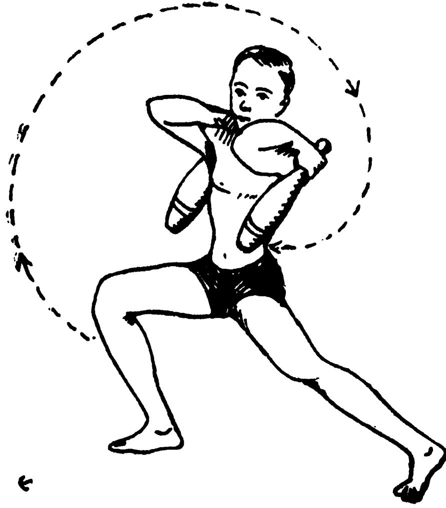
छ : હોશ-યારની સ્થિતિ ક્રમ પાંચ પૂરો થતાં આવેલી હોય, ત્યાંજ મગદળ રાખીને બંને હાથે બહારથી ઊલટીનું ચક્ર આપવું.

सात : તેજ રીતે બીજું ચક્ર આપવું.

આ દાવ ચાલુ રાખવાનો હોય તો હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવતાં અટક્યા વિના તરતજ દાવ શરૂ કરવો એટલે કે મગદળાને બગલમાં નાખી ચાલુ રાખવો.

૧૬. पकिंग्रा दोहस





૯

एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને છાતી સામે આગળ સીધા લંબાવવા. તે જ વખતે ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકી બંને હાથને ઉપરથી નીચે ચક્ર આપવાનાં શરૂ કરો. (ચિ. ૮) ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી વળેલો, જમણો પગ ટટાર રાખો.

दो : ટપકાં ટપકાં મૂકી બતાવ્યું છે તેમ મગદળ પગ આગળ આવી જાય એટલે તરત મોં જમણી તરફથી પાછળની બાજુ ફેરવી ચિ. ૯માં બતાવ્યા પ્રમાણે મગદળને બગલમાં નાખો. તે વખતે પવિત્રો બદલી નાખો એટલે જમણો પગ ઢીંચણમાંથી વળેલો અને પાછલો પગ સીધો રહેશે.

तीन : બગલમાંથી મગદળ પાછા કાઢી જે રીતે આવેલા તે રીતે પાંછા જાઓ.

चार : પગનો પવિત્રો બદલી નાખી મોં ફેરવી નાખી ચક્ર પૂરાં કરી મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખો. ચિત્ર નવ જેવી સ્થિતિ પર ડાબા પગને પવિત્રે અને ડાબી બાજુ.

૧૭. कलाइ लपेट एक

एक : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકવો. તેજ વખતે બંને મગદળ પાછળથી બગલમાં જવા દો.

दो : મગદળ છાતી સામે લાવી બહારની બાજુએ સાદીની લપેટ આપો.

तीन : ફરીથી લપેટ આપો.

चार : હાથ છાતી સામે સીધા લઇ જઇ મગદળને ઝોલા આપી પવિત્રા દો રૂખમાં જે રીતે પાછળ ફરી જતા તે રીતે ફરી જાઓ.

पांच : પૂરેપૂરા ફરી જઇને મગદળનો ઝોલો પૂરો કરી બગલમાં નાખો.

छ : તેજ દિશામાં રહીને ક્રમ દો પ્રમાણે સાદીની લપેટ આપો.

सात : બીજી લપેટ આપો.

आठ : ક્રમ ચાર પ્રમાણે મગદળને ઝોલો આપી ફરી જઇને મૂળ દિશામાં હતા તે રીતે આવી જાઓ.

જો આ દાવ ચાલુ ને ચાલુ કરવો હોય તો ફરી મગદળને બગલમાં નાખી દાવ ચાલુ રાખવો.

દાવ પૂરો કરતી વખતે ક્રમ આઠ સુધી કર્યા પછી ડાબા પગને ઉઠાવી બીજા પગ સાથે ૩૦ અંશને ખૂણે મૂકી મગદળને છાતી સામે ઉભા લાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૧૮. कलाइ लपेट दो

एक : दो : तीन : चार : કલાઈ લપેટના પહેલા ચાર ક્રમ કરો.

पांच : પાછળ ફરી જઈ હોશ-યારની સ્થિતિ ક્રમ ચાર વખતે આવેલી હોય તે સ્થિતિમાં રહી બહારની બાજુએ મગદળને ઉલટીની લપેટ આપો.

छ : બીજી લપેટ આપો.

सात : મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખો.

आठ : બગલમાંથી મગદળને કાઢી છાતી સામે રાખી બહારથી સાદીની લપેટ આપો.

नव : બીજી લપેટ આપો.

दश : મગદળને ઝોલા આપી પવિત્રા ફેરવી મૂળ દિશામાં આવી જવું અને મગદળને છાતી સામે લાવવા (પવિત્રા દોરૂખમાં ફરી જઈએ છીએ તેમ)

अगियार : છાતી સામે મગદળ રાખી બહારની બાજુએ ઉલટીની લપેટ આપો.

बार : બીજી લપેટ આપો.

આ દાવ ચાલુ રાખવો હોય તો મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખીને **પહેલે**થી કરવો.

દાવ પૂરો કરવો હોય ત્યારે બારમો ક્રમ પૂરો થાય એટલે ડાબા પગને જમણા પગની સાથે ૩૦ અંશને ખૂણે મૂકી મગદળને છાતી સામે ઉભા લાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી **જવું.**

१९. वजेदार बेठक

एक : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકતાંની સાથે જમણા પગના ધુંટણ પર બેઠક લેવી. તે જ વખતે મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખવા.

दो : બેઠક પરથી ઉભા થઇ જમણો પગ એક કદમ આગળ મૂકતાંની સાથે ડાબા પગની ધુંટણ પર બેઠક લેવી. તે જ વખતે પાછળ મગદળ હોય તેને છાતી સામે લાવી આગળથી બગલમાં જવા દેવા.

तीन : ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

चार : જમણો પગ આગળ મૂકવો, તેજ વખતે બંને મગદળને સીધા છાતી સામે લંબાવી ઝોલો આપવો. ડાબી બાજુથી પાછળની દિશામાં ફરી જવું.

पांच : ડાબો પગ જમણા પગની સાથે ૩૦ અંશને ખૂણે મૂકી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

छ : ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

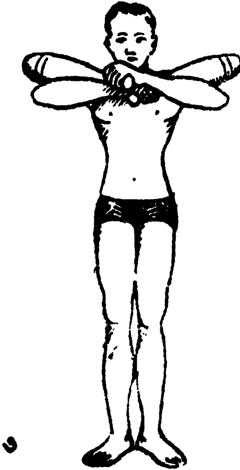
सात : ક્રમ દો પ્રમાણે કરો.

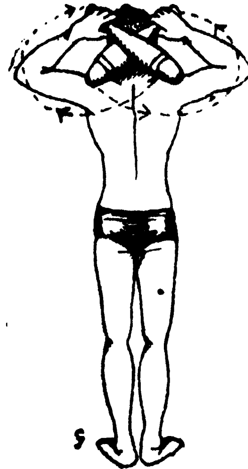
आठ : ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

नव : ક્રમ ચાર પ્રમાણે કરી ફરી જાઓ એટલે મૂળ સ્થિતિ આવશે.

दश : ક્રમ પાંચ પ્રમાણે કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૨૦. बाहुशिरी एक





ચિ. ૭ની સ્થિતિમાં આવી જાઓ તે હોશ-યારની સ્થિતિ છે.

एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને સાથે ઉંચા કરી માથા પાછળ લઇ બંને હાથના મગદળને હાથના કાંડામાંથી ફેરવી ઉપરથી બરડા પાછળ ચક્ર આપવાનું શરૂ કરો. (ચિ. ૬)

दो : ટપકાં ટપકાં પ્રમાણે ચક્ર પૂરાં થયા પછી બંને હાથને આગળ લાવી બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી મગદળવાળા બંને હાથને છાતી સામે લાવી એક બીજા હાથમાં મગદળ સામ સામા બાહુ પર રહે તે રીતે ચોકડી પાડી મૂકો. (ચિ. ૭)

આ દાવ ચાલુ કરવો હોય તો એ જ રીતે એક: દો: એ રીતે કર્યા કરવાનો. દાવ પૂરો કરવો હોય ત્યારે મગદળ પાછળ આવે કે તરત જ હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૨૧. बाहुशिरी दो

બાહુશિરી એક પ્રમાણે હોશયારની સ્થિતિ.

एक : બાહુશિરી એકનો પહેલો ક્રમ કરવો.

दो : વજેદાર સીંધીનો પહેલો ક્રમ કરવો.

तीन : બાહુશિર્રાની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

એ રીતે દાવ આગળ ચાલુ કરવો. દાવ પૂરો કરવાનો હોય ત્યારે ક્રમ તીન વખતે છાતી સામે મગદળ લાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવવું.

૨૨. बाहुशिरी तीन

બાહુશિરી એક પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિ.

एक : બાહુશિરી એકનો પહેલો ક્રમ કરવો.

दो : મગદળને પાછળથી દરેક હાથની પોતપોતાના ખભાની દિશામાં સીધા કરવા. મગદળને હાથની પેઠેજ સીધા રાખવા

तीन : ત્યાંથી સીધા ને સીધા રાખી ધીરે ધીરે છાતી સામે લાવવા.

चार : બાહુશિરી એક પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું. એ રીતે દાવ ચાલુ રાખવો. દાવ પૂરો કરવાનો હોય ત્યારે ક્રમ તીન પૂરો થાય કે તરત જ મગદળને હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવવા.

२३. वजेदार कलाइ मरोड

एक : दो : ઉલટે કમાનનો આખો દાવ કરો.

तीन : હાથનાં કાંડાં ખભાની સાથે આવેલાં હોય તે વખતે મગદળને બાજુ પર સીધા કરી બંને હાથને પોતપોતાની દિશામાં ઝટકા સાથે લંબાવો.

२४. दिशा फेर

एक : ડાબો પગ એક કદમ ડાબી બાજુ મૂકી બંને હાથ ડાબી બાજુ લંબાવી હાથ સીધા રાખી બંને હાથને નીચેથી ઝોલો આપી અવળા ફરી જવું.

दो : હાથ તે દિશામાં લંબાવેલા રાખી બહારથી ઉલટીની લપેટ લેવી.

तीन : ઉલટીની લપેટ પૂરી થાય કે તરત જ બહારથી સાદીની લપેટ લેવી.

चार : બંને મગદળને અંદરથી બગલમાં લેવા.

पांच : મગદળ બગલમાંથી કાઢી સીધા લંબાવી બહારની બાજુ ઉલટીની લપેટ લેવી.

छ : સાદીની લપેટ લેવી.

सात : પછી ઝોલો આપી પાછળની દિશામાં ફરી જવું.

आठ : नव : दस : अगियार : बार : ઉપરના ક્રમ બેથી ૭ સુધી મગદળની ક્રિયાઓ કરો.

૨૫. समातर

एक : દિશાશીરના પહેલા ક્રમ પ્રમાણે ઝોલો આપી પાછળ ફરી જવું.

दो : હાથ લંબાવેલા રાખી હાથની અંતરથી મગદળને ઉલટીની લપેટ આપવી.

तीन : બહારથી ઉલટીની લપેટ.

चार : બહારથી સાદીની લપેટ.

पांच : અંદરથી સાદીની લપેટ.

छ : બહારથી સાદીની લપેટ.

सात : લંબાવેલા હાથ હોય ત્યાંથી ઝોલો આપી આગળ ફરી જાઓ.

आठ : नव : दस : अगियार : बार : ઉપરના ક્રમ બેથી ૭ સુધી મગદળની ક્રિયાઓ કરો.

૨૬. सीधी तराह एक

નીમ વજેદાર એકની હોશ-યારની સ્થિતિ તે આ દાવની પણ હોશ-યારની સ્થિતિ રાખવી.

एक : ડાબા હાથે ઉલટે કમાનનું ચક્ર આપી જમણી બાજુ લઇ જાઓ. તે જ વખતે જમણા હાથને પીછે ચક્ર આપી જમણી બાજુ લઇ જાઓ.

दो : ડાબા હાથને કોણીમાંથી વાળી મગદળને ખેંચી છાતી પાસે લાવો, તેજ જમણી બાજુ લીધેલા જમણા હાથને ખભાની સીધમાં બરાબર સીધો કરો.

तीन : चार : એ જ પ્રમાણે જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ કરો.

૨૭. सीधी तराइ दो :

આ દાવમાં હાથની હોશ-યારની સ્થિતિ નીમ વજેદાર પ્રમાણે છે. પણ બંને હાથે મગદળ ઊલટા પકડવાના છે. એટલે કે મગદળના જાડા ભાગ નીચે લટકતા રહે તે રીતે પકડવાના છે.

ઉપર પ્રમાણે મગદળ પકડીને હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી સીધી તરાઈ એક પ્રમાણે આખો દાવ પૂરો કરવાનો છે.

મગદળ

તૃતીય વર્ષ

१. एकेरी झोलेदार एक

एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી ડાબા હાથના મગદળને ખભા પાછળથી બગલમાં નાખવો. તે જ વખતે જમણા હાથને છાતી સામે લંબાવી નીચે નાખી ઘૂંટણ પાસે થઈ બને તેટલો પાછળ જવા દેવો.

दो : ડાબા હાથને પાછળથી આગળ લાવી છાતી સામે લંબાવી નીચે નાખી ઘૂંટણ પાસે થઇ બને તેટલો પાછળ જવા દેવો. તે જ વખતે જમણા હાથને ઝોલો આપી આગળ લાવી ખભાની પાછળથી બગલમાં નાખવો.

નોંધ: આ દાવમાં બન્ને હાથ વારાફરતી આગળ પાછળ લઈ બગલમાં જાય છે.

२. एकेरी झोलेदार दो

एक : એકેરી ઝોલેદારનો ક્રમ એક કરો.

दो : ડાબા હાથને પાછળથી કાઢી શરીરની બાજુમાં બાહુનો ભાગ સીધો ચોટેલો રહે તેમ રાખી કાંડાને બહારની બાજુએ ખભાની બાજુમાં આગળથી સાદીનું ચક્ર આપ્યા પછી એકેરી ઝોલેદારના ક્રમ દો પ્રમાણે નીચે લઈ જવો. તે જ વખતે જમણા હાથે એકેરી ઝોલેદાર દોની ક્રિયા પ્રમાણે કરી મગદળને ખભાની પાછળથી બગલમાં નાખવો.

નોંધ: જે હાથ બગલમાંથી નીકળી નીચે જાય તે વખતે બાહુનો ભાગ શરીરની બાજુમાં ચોટેલો રહે તેમ રાખી કાંડાને બહારની બાજુએ ખભાની બાજુમાં આગળથી સાદીનું ચક્ર આપવાનું છે. આ ચક્ર દરેક હાથે વારાફરતી આપવું. એકેરી ઝોલેદાર દોમાં આ ચક્ર જ વધારાનું છે. બાકી બધી ક્રિયા એકેરી ઝોલેદાર એક પ્રમાણે છે.

३. एकेरी झोलेदार तीन

આ દાવ એકેરી ઝોલેદાર એક પ્રમાણે કરવાનો છે. પણ નીચેથી ઝોલો લઇ હાથ ઉપર જાય તે વખતે ખભાની બાજુમાં ઊલટીનું ચક્ર લીધા પછીથી ખભાની પાછળથી બગલમાં જાય.

એકેરી ઝોલેદાર દોમાં હાથ નીચે જાય ત્યારે સાદીનું ચક્ર લેવું પડે અને આ દાવમાં નીચેથી ઉપર જાય ત્યારે ઊલટીનું ચક્ર લેવું પડે.

४. एकेरी झोलेदार चार

બગલમાંથી હાથ કાઢી નીચે લઇ જઇએ ત્યારે એકેરી ઝોલેદાર દોમાં સાદીનું ચક્ર લઇએ છીએ તે લેવાનું અને નીચેથી ઝોલો લઈ હાથ ઉપર જાય ત્યારે એકેરી ઝોલેદાર તીનમાં ઊલટીનું ચક્ર લઇએ છીએ તે મુજબ ઊલટું ચક્ર લેવાનું. આ રીતે જે હાથ

ઉપરથી નીચે કે નીચેથી ઉપર આવે તે હાથે સાદી અને ઊલટીનાં ચક્ર લેવાં. એટલે કે આ દાવમાં સાદી અને ઊલટી બન્ને ચક્ર લેવાનાં હોય છે.

૫. झोकदार एक

एक : ડાબા હાથે પીછે ચક્રનું ચક્ર લેવું. તે જ વખતે જમણો હાથ ડાબી બાજુ લંબાવી ત્યાંથી નીચે નાખી ઘૂંટણ પાસે થઈ સીધો ને સીધો ડાબો હાથ ખભાની સીધમાં આવે.

दो : જમણા હાથે પીછે ચક્ર લેવું અને ડાબા હાથે ક્રમ એકમાં જમણા હાથે જે ક્રિયા કરી છે તે ક્રિયા કરવી.

૬. झोकदार दो

ઉપરના દાવમાં છાતીની આગળ જે મોટું આખું ચક્ર લેવાનું તેને બદલે તે ચક્ર આ દાવમાં બાજુમાં લેવાનું છે. તે સિવાય બધી ક્રિયાઓ તેની તે જ કરવાની છે.

૭ झोकदार तीन

ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુ એક કદમ દૂર મૂકવો. અને પછી તરત જ ડાબા હાથે પીછે ચક્ર લઇને ઝોકદાર એકનો દાવ શરૂ કરવો. જે હાથે પીછે ચક્ર લેવાય તે બાજુનો પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી નમેલો રાખી પવિત્રા લેવો.

૮. झोकदार लपेट

एक : ઝોકદાર એકનો ક્રમ એક પૂરો કરો. બન્ને હાથ જમણી બાજુ રાખો.

दो : જમણા હાથે ઊલટીનું ચક્ર (બહારથી) અને ડાબા હાથે સાદીનું ચક્ર (બહારથી) લેવું.

तीन : જમણા હાથે પીછે ચક્ર અને ડાબા હાથે આગળથી આખું મોટું ચક્ર કરી બન્ને હાથ ડાબી બાજુ લઈ જાઓ.

चार : જમણા હાથે સાદીનું ચક્ર (બહારથી) અને ડાબા હાથે ઊલટીનું ચક્ર (બહારથી) લેવું.

९. दोनो फेंकन

एक : **दो** : વજેદાર સીધીનાં દો ચક્ર લેવાં.

तीन : **चार** : ઝોકદારનો દાવ કરવો.

१०. उलटे झोक एक

एक : ડાબા હાથે ખભાની પાછળ પીછે ચક્રથી ઊલટું ચક્ર પૂરું કરી હાથને ડાબી બાજુએ સીધો કરો, તે જ વખતે જમણો હાથ જમણી બાજુ લંબાવી નીચે નાખી ઘૂંટણ પાસે થઈ ડાબી બગલ પાસે લાવો.

दो : જમણા હાથે ક્રમ એકની ડાબા હાથની ક્રિયા કરો, તે જ વખતે ડાબા હાથે ક્રમ એકની જમણા હાથની ક્રિયા કરો.

११. उलटे झोक दो

एक : ડાબા હાથે ડાબી બાજુ બહારથી સાદીનું ચક્ર લઇ છાતી સામે સીધા કરો, તે જ વખતે જમણો હાથ છાતી સામે લંબાવી નીચે નાખી આખું ચક્ર પૂરું કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવો.

दो : ડાબા હાથે નીચે નાખી આખું ચક્ર પૂરૂં કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવો, તેજ વખતે જમણા હાથે જમણી બાજુ બહારથી સાદીનું ચક્ર લઇ છાતી સામે સીધો કરો.

१२. उलटे झोक तीन

एक : ડાબા હાથે ઊલટીનું ચક્ર લઇ તરત હાથને સીધો ને સીધો રાખી ઉપરથી પાછળ બને તેટલો લઈ જાઓ, તેજ વખતે જમણા હાથને ઉપરથી પાછળ નાખી આખું ચક્ર પૂરૂં કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવો.

दो : ડાબા હાથને ઉપરથી પાછળ નાખી આખું ચક્ર પૂરૂં કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવો, તેજ વખતે જમણા હાથે ઊલટીનું ચક્ર લઈ તરત હાથને સીધો ને સીધો રાખી બને તેટલો પાછળ લઇ જવો.

१३. उलटे झोक चार

ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજૂ એક કદમ દૂર મૂકવો અને ઊલટે ઝોક એક કરવો. જે હાથ ખભા પાછળ જાય, તે પગ ઢીંચણમાંથી વાળી પવિત્રો રાખવો.

१४. उलटे झोक लपेट एक

एक : ઝોકદાર એકનો પહેલો ક્રમ પૂરો કરો.

दो : જમણા હાથે બહારથી ઊલટીનું ચક્ર આપો અને ડાબા હાથે બહારથી સાદીનું ચક્ર આપો.

तीन : જમણો હાથ ખભાની પાછળ લઇ જઈ પીછે ચક્રથી ઊલટું ચક્ર આપો અને ડાબો હાથ ડાબી બાજુ સીધો કરી ઉપરથી નીચે નાખી ઘુંટણ પાસે થઇ જમણી બાજુ લઈ જાઓ.

चार : જમણા હાથે સાદીનું ચક્ર બહારથી લેવું અને ડાબા હાથે ઊલટીનું ચક્ર બહારથી લેવું.

१५. उलटे झोक लपेट दो

લપેટ એકમાં સાદીની એક લપેટ લેવાય છે, તેને બદલે આ દાવમાં સાદીની બે લપેટ લેવી. તે સિવાય આખો દાવ ઊલટે ઝોક લપેટ એક પ્રમાણે કરવો.

१६. उलटे झोक लपेट तीन

ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુ એક કદમ દૂર મૂકવો અને ઊલટે ઝોક લપેટ એક કરવો. જે હાથ ખભા પાછળ જાય, તે વખતે તે પગ ઢીંચણમાંથી વાળી પવિત્રા રાખવો.

१७. कलाई कसी एक

મગદળને ઊલટા પકડવાના છે એટલે કે જાડો ભાગ નીચે લટકતો રહે અને મગદળનો મુઠ્ઠો, હાથની મુઠી બહાર રહે. એ રીતે પકડીને ઊલટે ઝોક એક કરવો.

१८. मझेदार एक

एक : ડાબી બાજુ મોં ફેરવી ડાબા હાથે ખભાની પાછળ બહારથી સાદીનું ચક્ર રાખી જમણી બાજુ લઇ જવો, તેજ વખતે

જમણો હાથ ડાબી બાજુ સીધો લંબાવી નીચે નાખવો અને જમણી બાજુ લઈ જવો. બન્ને હાથ જમણી બાજુ સીધા થશે.

दो : જમણા હાથે ખભાની પાછળ બહારથી સાદીનું ચક્ર લઇ ડાબી બાજુ લઈ જવો, તે જ વખતે ડાબો હાથ ડાબી બાજુ સીધો લંબાવી નીચે નાખવો અને પછી ડાબી બાજુ લઇ જવો. બંને હાથ ડાબી બાજુ સામે સીધા થશે.

૧૯. मझेदार दो

एक : મઝેદાર એકનો પહેલો ક્રમ કરી જમણા હાથને આખું ચક્ર આપીને મૂળ જગાએ લાવવો.

दो : બંને હાથ ડાબી બાજુએ હોય તે જગાએ જ બંને હાથને બહારથી સાદીનાં ચક્ર આપવાં.

तीन : ચક્ર પૂરાં કરી હાથને સીધા લંબાવી નીચેથી ઝોલો આપી બંને હાથને જમણી બાજુએ લઈ જવા.

આ પ્રમાણે જમણી બાજુએ એક, દો, તીન ક્રમ કરવાનો છે.

૨૦. मझेदार तीन

एक : મઝેદાર ક્રમ એક કરો.

दो : જમણા હાથે પીછે ચક્ર લઈ જમણી બાજુ હાથ સીધો કરવો, અને તે જ વખતે ડાબો હાથ ડાબી બાજુ સીધો લંબાવી ઝોલો આપી ઘુંટણ પાસે થઇ જમણી બાજુ લઇ જવો. એટલે બંને હાથ જમણી બાજુ આવશે. ડાબો હાથ છાતી નજીક રહેશે અને જમણો હાથ જમણી બાજુ સીધો રહેશે.

આ પ્રમાણે જમણી બાજુએ એક દો ક્રમ પ્રમાણે દાવ કરવાનો છે.

૨૧. मझेदार चार

एक : મઝેદાર એકનો પહેલો ક્રમ બંને હાથે કરો.

दो : જમણા હાથે ખભાની પાછળ પીંછે ચક્ર લઈ જમણી બાજુ ખભાની સીધમાં હાથ લંબાવો, તે જ વખતે ડાબો હાથ ડાબી બાજુ લંબાવી નીચેથી ઝોલો આપી બરડા પાછળ જવા દો.

तीन : જમણો હાથ લંબાવેલો હોય ત્યાં ને ત્યાં પાછળ સાદીનું ચક્ર લેવું, તે જ વખતે કમ્મર પાછળ ડાબો હાથ હોય તેને નીચે ઝોલો આપી ડાબી બાજુ ખભાની સીધમાં લાવો.

चार : ડાબા હાથે ખભાની પાછળ પીંછે ચક્ર આપો, ડાબી બાજુ સીધો લંબાવી દેવો, તે જ વખતે જમણા હાથે બહારથી સાદીનું ચક્ર આપતાં નીચે ઝોલો આપી કમ્મર પાછળ જવા દેવો.

૨૨. फेंकन मोढाकसी तराइ

નીમ વજેદારની હોશ-યારની સ્થિતિ આ દાવમાં રાખવી.

एक : જમણા હાથે પીઠ પાછળ પીંછે ચક્ર લઇ તરત તે હાથ જમણી બાજુ સીધો લંબાવી દેવો, તે જ વખતે ડાબા હાથને નીચેથી ઝોલો આપી જમણી બાજુ જવા દો.

दो : જમણી બાજુ ગયેલા ડાબા હાથને સીધો ખેંચી છાતી પાસે લાવો, તે જ વખતે જમણો હાથ ત્યાં ને ત્યાં સ્થિર રાખવો.

तीन : બંને હાથને સીધા રાખી છાતી સામેથી ડાબી બાજુએ લઇ જવા.

चार : બરડા પાછળથી બંને હાથને જમણી બાજુથી આખું ચક્ર પૂરૂં કરી બંને હાથ સીધા ને સીધા છાતી સામે થઇ ડાબી

બાજુ લઈ જઇ હોય-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું. (નીમ વજેદાર એક પ્રમાણે.)

२३. फैंकन शिरि

હોશ-યારની સ્થિતિ ઉપરના દાવ પ્રમાણે.

एक : दो : ફેંકન મોઢા કસી તરાઇના પ્રથમ એક દો ક્રમ કરવા.

तीन : चार : ઉપરના એક, દો ક્રમ પ્રમાણે જમણી બાજુથી કરી ડાબી બાજુ હાથ લાવો.

पांच : छ : ઝોકદાર એકના ક્રમ એક દો કરો.

सात : आठ : ક્રમ એક દો પ્રમાણે જમણી બાજુથી કરો.

नव : दश : તીન ચાર પ્રમાણે કરો.

ग्यारह : बारह : પાંચ છ પ્રમાણે કરો.

२४. उलटी तराइ

હોશ-યારની સ્થિતિ ઉપરના દાવ પ્રમાણે.

एक : ડાબા હાથે પીઠ પાછળથી પીછે ચક્ર લઇ ડાબો હાથ છાતી સામે લાવો. અને તે જ વખતે જમણા હાથને નીચેથી ઝોલો આપી ઘૂંટણ પાસે થઈ જમણી બાજુ સીધો લંબાવી દેવો.

दो : ડાબા હાથને ડાબી બાજુ ખેંચવો. (નીમ વજેદાર ક્રમ દો પ્રમાણે.)

तीन : चार : ક્રમ એક દો પ્રમાણે જમણી બાજુથી કરો.

२५. चोरुख

આ દાવમાં મગદળ હોશ-યારની સ્થિતિ રહેશે.

एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને છાતી સામે સીધા લંબાવી નીચેથી ડાબી બાજુથી ઝોલો આપતાંની સાથે ડાબા પગે કૂદકો લઈ ઘૂમજાવ કરો.

दो : ઘૂમજાવ થયા પછીથી ત્યાં ને ત્યાં ઊભા રહી બંને હાથે ડાબી બાજુથી પીઠ પાછળ અર્ધું ચક્ર લેવું.

तीन : **चार** : જમણી બાજુ ગએલું અર્ધું ચક્ર નીચેથી ડાબી બાજુ લાવતાં જમણી બાજુએ ફરતાં પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ પોણા ચક્રે મૂકી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું. આ પ્રમાણે ચારે દિશામાં દાવ કરવો.

२६. दुहेरी चाल

एक : **दो** : ચોરૂખના ક્રમ એક દો પ્રમાણે કરો.

तीन : આ વખતે જમણી બાજુએથી ફરતાં મગદળને પીઠ પાછળથી ડાબી બાજુએ લાવતાં પાછળનો જમણો પગ ઉઠાવી મૂળ દિશામાં આવવું. આ વખતે ડાબો પગ અદ્ધર રહેશે અને બંને હાથ માથા ઉપર સીધા રહેશે.

चार : અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ પવિત્રામાં આગળ મૂકી દેવો. અને માથા ઉપર રહેલા બંને હાથને હોશ-યારની સ્થિતિમાં છાતી સામે લાવી દેવા. આ પ્રમાણે આ દાવ ચાલુ રાખવો.

મગદળ

ચતુર્થ વર્ષ

१. मिल्लत एक

एक : दो : तीन : चार : पांच : छ : બાહુ શિરી દોનો દાવ બે વાર કરવો.

सात : आठ : ઝોકદાર એક કરો.

नव : दस : વજેદાર સીધીનું આખું ચક્ર લઈ દશમા હાથે બન્ને હાથ ઉપર લંબાવી માથા ઉપર બન્ને મગદળનો અવાજ કરો.

ग्यारह : बारह : तेरह : બાહુ શિરી દોના ત્રણ વાર કરો.

चौद : બન્ને હાથ માથા ઉપર સીધા કરી ફરીથી મગદળનો અવાજ કરો.

पंद्रह : ઉપરના બન્ને હાથ ખેંચી લઈ બાહુ શિરીની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

२. मिल्लत दो

एक : दो : तीन : चार : વજેદાર ઊલટીનાં બે આખાં ચક્ર લેવાં.

पांच : छ : ઊલટે ઝોક એક કરો.

सात : आठ : વજેદાર ઊલટીના બે હાથ કરો.

नव : दश : ग्यारह : बारह : ઊલટે ઝોક લપેટ પ્રકાર એક કરો.

तेरह : હોશિ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

३. मिल्लत तीन

एक : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકી જમણા પગના ઢીંચણ પર બેસી જાઓ. તેજ વખતે બન્ને હાથ પીઠ પાછળથી બગલમાં નાખો.

दो : બેઠકની સ્થિતિમાં રહી, બન્ને મગદળ બગલમાંથી કાઢી આગળથી બગલમાં નાખો.

तीन : ફરીથી પાછળથી બગલમાં નાખો.

चार : पांच : પાછળની બગલમાંથી મગદળ કાઢી, આગળ લાવી બહારથી બે સાદીની લપેટ આપો.

छ : सात : ઉભા થતાંની સાથે જમણો પગ એક કદમ આગળ મૂકો. ને તેજ વખતે બન્ને હાથને નીચેથી ઝોલો આપી ઘૂમજાવ કરો. આ વખતે ડાબો પગ પાછળ મૂકી દો, અને મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખી ડાબા પગના ઘૂંટણ પર બેસી જાઓ.

आठ : नव : दश : ग्यारह : बारह : ઉપરના ક્રમ દો, તીન, ચાર, પાંચ પ્રમાણે કરો.

तेरह : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

४. मिल्लत चार

एक : दो : तीन : चार : ઝોલા એકનો દાવ બે વખત કરો.

पांच : **छ** : ડાબી બાજુ હાથ લંબાવી મગદળને બહારથી બે સાદીની લપેટ આપો.

सात : **आठ** : ઝોલા એકનો દાવ કરો.

नव : **दश** : ક્રમ પાંચ છ પ્રમાણે બે લપેટ આપો.

ग्यारह : **बारह** : ઝોલા એકનો દાવ એક વખત કરો.

तेरह : **चौदह** : ક્રમ નવ દશ પ્રમાણે બે લપેટ આપો.

पंद्रह : **सोलह** : દોનો લપેટ માફક નીચેથી બે આખાં ચક્ર લેવાં.

सत्रह : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

५. मिल्लत पांच

एक थी **दश** : કલાઈ લપેટ દો કરો.

ग्यारह : **बारह** : **तेरह** : વજેદાર બેઠક એકના ત્રણ હાથ લો.

चौदह थी **अठारह** : ચોરૂખની માફક કૂદી બીજી દિશામાં દાવ શરૂ કરો. આ પ્રમાણે ચારે બાજુ કરો.

६. मिल्लत छ

एक : **दो** : **तीन** : **चार** : દોનો લપેટ કરો.

पांच : **छ** : **सात** : **आठ** : **नव** : **दश** : **ग्यारह** : સરતા ઝોલા કરો.

बारह : **तेरह** : ગોલ જોડીનો એક પવિત્રો આગળ જાઓ.

चौद : **पंद्रह** : ગોલ જોડીનો એક પવિત્રો તે રીતે પાછા આવો.

सोलह : **सत्रह** : **अठारह** : **उन्निस** : **बीस** : **एक्कीस** : **बाईस** : ફેંકન મોંઢાકસી તરાઈ એક બાજુ કરો.

तेवीस : थी उन्नत्रिस : ફેંકન મોંઢાકસી તરાઇ જમણી બાજુ કરો. અને હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૭. मिल्लत सात

एक थी आठ : ઊલટે ઝોક લપેટ તીન કરો.

नव थी बारह : બે વખત ઊલટે ઝોક કરો.

तेरह : चौदह : ડાબો પણ જમણી બાજુ અડધે ચક્રે મૂકતાંની સાથે પાછળની દિશામાં ઝોકદાર કરવો.

पंद्रह थी बावीस : ડાબો પગ ઉઠાવી પાછળથી ડાબી બાજુ મૂકતાં ઊલટે ઝોક લપેટ તીન કરો.

तेवीस : थी उन्नत्रिस : વજેદાર ઊલટીનાં બે ચક્ર લો.

સંગીત મગદળ

કૂચ સારીગમ

સાધ સાધ સાધ પધનીસા રેની રેની રેની ધની સારી સાધ સાધ સાની ધપમ પધનીસા ધનીસારે સાસાસા.

સાસાની સારે સાની ધની ધની સાની ધધ–પધની સા રેનીસા ધધ પધની પ પપ ધધ, પધનીસા નીનીની મમ ગમપધ પપ મપ-ધની ધધ, પાનીસા રેનીસા સારીગમ ગમપધ મપધની પધનીસા ધની સારે સા સા સા.

સારીગમ				હાવ
૧	૨	૩	૪	
સા–સા	ગ–ગ	રે–રે	સા–	ડાબો પગ ડાબી બાજુ મૂકી વજેદાર સીધીના ૪ હાથ.
મગરે	મગરે	પમગ	રે	બન્ને હાથે સાથે પીછે ચક્રના ૪ હાથ.
પમગ	મગરે	ગરેસા	સા–	ડાબો હાથ પાછળ વાળી ઝોક-દારના ૪ હાથ.

સારેગમ	રે–	રેગમપ	સા–	જમણો હાથ પાછળ નાખી ઊલટે ઝોકના ૪ હાથ.
સા–સા	પમગ	રે–રે	સા–	ઊલટે કમાનના ૪ હાથ.
સારેસા	રેગરે	ગમગ	મપસ	જમણી બાજુ ફરી પવિત્રા લઇ ચાર સીધી લપેટ.
સા–સા	સા–સા	પ–પ	સા–	સામે આવી જમણી બાજુથી ઝોલાના ૪ હાથ.
સારેસા	રેગરે	ગરગ	મપમ	જમણી બાજુ ફરી પવિત્રા લઇ ઝોલો લેવો અને લપેટ ૩ લેવી.
સાસા	સાસા	પ–પ	સા	સામે આવી ડાબી બાજુથી ઝોલાના ૪ હાથ લેવા.
સાસારે	ગગ	રેરેગ	મ–મ	જમણો હાથ હોશ-યારમાં રાખી ડાબા હાથ કમાનદારના ૪ હાથ
સાસારે	ગ–ગ	રેરેગ	મ–મ	ડાબો હાથ હોશ-યારમાં રાખી જમણા હાથે કમાનદારના ૪ હાથ
મગરેસા	ગરેસાની	સા–સા	સા	બાહુશિરી દોના ૪ હાથ કરવા. બાહુશિરી દોનો દાવ ૩ વખત
સાનીધપ મગરેસા	નીધપમ ગરેસાની	ધપમગ સા–સા	પમગરે સા	છેલ્લી વખતે ચોકડી નહિ પાડતાં મગદળ હોશ-યારમાં આવી જવું તથા ડાબો પગ જમણા પગ સાથે મૂકી દેવો.

دغ

દંડ

હોશિ-યારની સ્થિતિમાં હોઇએ તેમાંથી બેઠક પર આવીને દંડ કાઢવાની સ્થિતિમાં આવવાનું છે.

दंडके लिये बेठक

પગના પંજા પર બેઠક લેવી અને બે હાથ બન્ને પગની અંદરની બાજુએ રાખવા. આ સ્થિતિ દંડકે લિયે બેઠકની છે.

दंड होश-यार

આ હુકમ મળે કે બન્ને પગના પંજા ઉઠાવી પાછળ બને તેટલા નાખવા. બન્ને હાથ અને પગ વચ્ચે ૧૮ ઈંચનું અંતર રાખવું. મોટે ભાગે દરેક દંડમાં દંડ કાઢતા પહેલાં આ સ્થિતિ હોશ-યારની હોય છે. બે હાથ અને બે પગ પર શરીર હશે. પીઠનો ભાગ ઊંચો અને સૌથી ઊંચો પૂઠનો ભાગ નીકળેલો હશે અને લગભગ કમાન જેવો આકાર શરીરનો થશે.

પ્રથમ વર્ષ

१. सादा दंड

एक : હાથને કોણીમાંથી વાળી છાતીને આગળ લાવી જમીન પાસે થઇ ડોક અને છાતીને આગળ લાવવી. અને હાથ સીધા રહેશે.

પગનો આખો ભાગ જમીનથી ત્રણ ઈંચ ઊંચો સમાંતર રહેશે. કમ્મરમાંથી શરીર ઉઠાવી ડોકનો ભાગ સીધો ઊંચો રહેશે. બંને હાથ સીધા રહેશે.

दो : શરીરને પાછું ઊઠાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

२. सीनाकसी

एक : સાદા દંડના ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

दो : દાઢીને નીચે બને તેટલી લાવી ખૂબ છાતીના ભાગ પર દબાવવી.

तीन : છાતી પર દબાવેલી દાઢી ઉઠાવી હતા તેમ.

चार : સાદા દંડની પેઠે હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

३. गर्दन कसी

एक : સાદા દંડ ક્રમ એક કરો.

दो : ડાબી બાજુ ડોકી ફેરવો.

तीन : ફેરવેલી ડોકી સીધી કરો.

चार : જમણી બાજુ ડોકી ફેરવો.

पांच : ફેરવેલી ડોકી સીધી કરો.

छ : ડોકીને ઉપર ગરદન પાછળ લઇ દબાવો.

सात : ગરદન પાછળ લીધેલી ડોકી સીધી કરો.

आठ : સાદા દંડની પેઠે હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવો.

४. हथेली दंड

આ દંડમાં પહેલાં જમણી હથેળીને ૯૦ અંશને ખૂણે ડાબી બાજુ ફેરવો અને ડાબી હથેળીને જમણી બાજુ ફેરવો એટલે આંગળાં અંદરથી સામસામી આવશે. આ રીતે હથેળીઓ આવે એટલે 'સાદો દંડ' કરો.

५. पांवकसी एक

ડાબા પગને જમીનથી અદ્ધર ૬ ઈંચ રાખીને સાદો દંડ કાઢવાથી આ દંડ થાય છે. એ જ રીતે જમણો પગ અદ્ધર રાખી દંડ કાઢવો. અને વારાફરતી પગ બદલતા રહેવું.

६. पांवकसी दो

જમણા પગની પાછળના ભાગમાં ડાબા પગને ઉડાવી સીધો ને સીધો રાખી ડાબા પગનો અંગૂઠો તથા આંગળીઓ મૂકી સાદો દંડ કાઢવો.

એ જ પ્રમાણે જમણો પગ મૂકી દંડ કાઢવો અને વારાફરતી પગ બદલતા રહી દંડ કાઢવો.

७. वींछु दंड

ડાબો પગ વીંછીના આંકડાની પેઠે ઊંચો રાખીને સાદા દંડની પેઠે જ આ દંડ કાઢવો. અને બંને પગ વારાફરતી વીંછીના આંકડાની પેઠે ઊંચો રાખીને દંડ કાઢવો.

८. गुटन दंड

હોશ-યારની સ્થિતિમાં હોય તેમાંથી બંને પગના ઘૂંટણ જમીનને ટેકવીને સાદા દંડ જે રીતે કાઢીએ તે જ રીતે કાઢવા. ઘૂંટણ બધો વખત જમીનને ટેકવેલા રહે.

९. छोर दंड

एक : સાદા દંડનો ક્રમ પહેલો કરો.

दो : શરીર ઊંચું કરી પગ ને હાથ જગાએ હોય ત્યાં રાખી પગને ઢીંચણ-માંથી બંને પગને વાળીને શરીરને જેટલું પાછળ ખેંચાય તેટલું ખેંચો.

૧૦. मयुर दंड

एक : સાદા દંડનો ક્રમ પહેલો કરો.

दो : ડાબો પગ ઉઠાવી વચ્ચે મૂકવો અને જમણા પગનો ઘૂંટણ જમીનને ટેકવવો.

तीन : પગ ટેકવેલા હોય તે કાયમ રાખી હાથ ઉઠાવી શરીરને કમ્મર પરથી સીધું કરી બંને હાથ પોતપોતાની બાજુએ ખભાની બાજુમાં રાખી છાતી તથા ડોકને પાછળ નમાવાય તેટલી નમાવો.

चार : પાછા ક્રમ દોની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

पांच : હોશ-ચારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

આ દંડમાં પગને વારાફરતી બદલવાના છે.

૧૧. नमस्कार बजे

હોશ-ચારની સ્થિતિ સાદા દંડની પેઠે જ, પણ પગ છૂટા રાખવાને બદલે બંને પગ જોડેલા રાખવા.

एक : સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરો.

दो : બંને પગ ઉઠાવી બંને હાથની અંદર પગના પંજા પર આવીને બેસાય તે રીતે અંદર કૂદકો લો.

तीन : સીધા ટટાર ઉભા થઇ જાઓ.

चार : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકો પછી તરત ડાબા પગની સાથે જમણો પગ મૂકો.

पांच : શરીર સીધું ટટાર રાખી છાતી આગળ બંને હાથ જોડી નમસ્કાર કરવા.

छ : નમસ્કાર કરેલા હાથ જોડી દો.

सात : ક્રમ ચાર પ્રમાણે બંને પગ વારાફરતી એક કદમ પાછળ મૂકો.

आठ : ક્રમ દોની સ્થિતિ બેઠક પર આવી જાઓ.

नव : પગ પાછળ નાખી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૧૨. सूर्यनमस्कार

एक : પગ ભેગા તથા શરીર ટટાર રાખી બંને હાથ આગળ જોડી સીધા ઉભા રહો. શરીરને બને તેટલું ઉંચે ખેંચો અને શ્વાસ પૂરેપૂરો અંદર લો.

दो : પછી બંને હાથ ઉંચે લઇ કમ્મરમાંથી શરીર વાળી હાથની હથેળીઓ પગની પાસે જમીન પર ચપટ મૂકો અને માથું બને તેટલું અંદર લઈ નાક ઢીંચણને બને તો અડકાડો.

तीन : શ્વાસ અંદર લઇ ડાબા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી જમણા પગને ઉઠાવી ઢીંચણમાંથી વાળ્યા વીના પાછળ સીધો બને તેટલો દૂર જમીન પર મૂકો અને ગરદન તથા છાતી ટટાર રાખી નજર સામે રાખી શ્વાસને અંદર રોકી રાખો.

चार : ડાબા પગને ઉઠાવી જમણા પગની સાથે જમીન પર મૂકો અને કમ્મરનો ભાગ ઊંચો ઉઠાવો: બંને પગ જમીન પર ચપટ મૂકવા અને એડીનો ભાગ પૂરેપૂરો જમીનને અડકાડવા યત્ન કરો.

पांच : હાથને કોણીમાંથી વાળો અને શરીરને ધીરે ધીરે જમીન પર લઈ જાઓ. આ વખતે કપાળ, નાક, છાતી, ઢીંચણ તથા પગના પંજા જમીનને અડકાડો, પણ પેટને જમીનથી જેટલું બને તેટલું ઊંચું રાખો.

છ : હાથ સીધા કરી શ્વાસ અંદર લેતા જઇ માથાને તથા છાતીને ઊંચે લઇ છાતીને આગળ આવવા દો તથા માથાને પાછળ નાખી નજર ઉંચે લઇ જાઓ.

સાત : ઉપરની સ્થિતિમાંથી ધીરે રહીને સ્થિતિ ચારમાં આવી જાઓ.

આઠ : ઉપરની સ્થિતિમાંથી ધીરે રહીને સ્થિતિ ત્રણ પ્રમાણે આવો.

નવ : ઉપરની સ્થિતિમાંથી સ્થિતિ બે પ્રમાણે આવો.

દશ : ઉપરની સ્થિતિમાંથી એકની સ્થિતિમાં હાથ જોડી ઉભા થઇ જાઓ.

દંડ

દ્વિતીય વર્ષ

૧. सीधा दंड

આ દંડ વખતે આખા શરીરને સીધું (એક લાકડીની પેઠે) રાખવાનું છે.

एक : શરીર સીધું રાખીને હાથ કોણીમાંથી વાળી છાતીને ઠેઠ જમીન સુધી નીચે લઇ જાઓ.

दो : જે રીતે શરીર નીચે આણ્યું, તે રીતે ઊંચે લઈ જાઓ.

૨. दंड जोर

સાદા દંડ એક સાથે જેટલા નીકળે તેટલા કાઢયા કરવાના.

૩. बेवड दंड

एक : સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરો.

दो : જે રીતે શરીરને લાવેલા, તે જ રીતે છાતીને નીચે લઈ આખા શરીરને પાછું લઈ હોશ્યારની સ્થિતિમાં આવો.

४. कलाई दंड

જમણા હાથે ડાબા હાથનું કાંડું પકડો. આ સ્થિતિમાં આવ્યા પછીથી સાદો દંડ કાઢો. એ રીતે વારાફરતી હાથની બદલી કરી અવર નવર કાંડાં પકડી દંડ કાઢવાના છે.

૫. पंजा दंड

બન્ને હાથનાં પાંચ આંગળાં જમીન ઉપર ટેકવવાં. આ સ્થિતિમાં આવ્યા પછી સાદો દંડ કાઢો.

૬. सरक दंड

दंडके लिये बैठक: આ હુકમ આપીને આ દંડ માટે હોશયારની સ્થિતિમાં લાવવાના છે.

एक: પગને ઉછાળી પાછળ નાખી સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરવી.

दो: પગને પાછળથી ઉઠાવી બેઠકની સ્થિતિમાં આખા શરીરને લાવી દેવું.

૭. वज्रांग दंड

एक: સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરો.

दो: મયૂર દંડમાં પગ બે હાથ વચ્ચે મૂકી બન્ને હાથને ખભાની બાજુમાં રાખી કમ્મરની ઉપરનો ભાગ સીધો કરતા તે પ્રમાણે કરીને વધારામાં છાતી તથા ડોકનો ભાગ પાછળ નમાવાય તેટલો નમાવવો.

૮. जूट दंड

एक: ડાબા પગને ઉઠાવી ઢીંચણમાંથી વળવા દઇ હાથની પાછળ હાથની નજીક મૂકીને સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરવી.

दो: ડાબા પગને કૂદાવી અસલ જગાએ મૂકવો અને જમણા પગને ઉઠાવી જમણા હાથની પાછળ હાથની નજીક મૂકીને સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરવી.

આ પ્રમાણે પગની હેરફેર કરીને દંડ કાઢવાનો ચાલુ રાખવો.

९. सर्प दंड एक

एक: સાદો દંડ કાઢે તે રીતે કાઢતાં છાતી જમીનની પાસે આવે અને આખું શરીર જમીનની સમાંતર રાંખવું.

दो: ઉપરની સ્થિતિમાં શરીર રાખીને ડાબો હાથ આગળ મૂકવો.

तीन: જમણો હાથ આગળ મૂકવો.

चार: ડાબો હાથ આગળ મૂકવો.

पांच: **छ**: **सात**: એ પ્રમાણે ડાબો, જમણો અને ડાબો – એમ હાથ પાછળ મૂકી પાછા જવું.

आठ: સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા પૂરી કરવી.

नव: સાદા દંડની બીજી ક્રિયા કરવી.

१०. आरामरु एक

एक: સર્પ દંડની પ્રથમ સ્થિતિમાં આવો.

दो: ડોકને ડાબી બગલમાં બને તેટલી અંદર જવા દો.

तीन: ડોક અસલ સ્થિતિમાં લાવો.

चार: ડોકને જમણી બગલમાં બને તેટલી અંદર જવા દો.

पांच: ડોક અસલ સ્થિતિમાં લાવો.

छ: સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા પૂરી કરો.

सात: સાદા દંડની બીજી ક્રિયા કરવી.

११. अंगूठा पकड एक

एक: સર્પ દંડની પ્રથમ સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

दो: ડાબો હાથ ઊઠાવી બધું વજન જમણા હાથ પર રાખી ડાબા હાથે ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડો. પગ હોય ત્યાં જ રાખવા.

तीन: ડાબા હાથને પાછો અસલ સ્થિતિમાં લાવો

चार: જમણો હાથ ઉઠાવી બધું વજન ડાબા હાથ પર રાખી જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો. પગ હોય ત્યાં જ રાખવા.

पांच: અસલ સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

छ: સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા પૂરી કરો.

सात: હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

१२. अंगूठा पकड दो

एक: સર્પ દંડની પ્રથમ સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

दो: ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગ ઉપર થઈને જમણી બાજુ મૂકો તથા ડાબો હાથ ઉઠાવી શરીર જમણા હાથ પર રાખી ડાબા હાથે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો.

तीन: ડાબા પગને તથા ડાબા હાથને અસલ સ્થિતિમાં લાવો.

चार: જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગ ઉપર થઈને ડાબી બાજુ મૂકો તથા જમણો હાથ ઉઠાવી શરીર ડાબા હાથ પર રાખી જમણા હાથે ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડો.

पांच: અસલ સ્થિતિમાં આવો.

छ: સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા પૂરી કરો.

सात: હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

દંડ

તૃતીય વર્ષ

૧. पलट दंड

एक : दो : સરક દંડ કરો.

तीन : જમણી બાજુથી શરીર ફૂદાવીને ઘૂમ-જાવ કરી મોં તથા શરીર ઊલટી દિશામાં ફેરવી સરક દંડની પહેલી ક્રિયા કરો.

चार : સરક દંડની બીજી ક્રિયા કરો.
એ રીતે દિશા બદલીને પલટ દંડ ચાલુ રાખવા.

૨. साफसुफ दंड

एक : સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરો.

दो : બન્ને પગને ઉઠાવી બન્ને હાથ ઉપર વજન આપી બન્ને પગને બન્ને હાથ વચ્ચે થઇને અંદરથી આગળ લાવી આગળ સીધા જમીન પર મૂકવા.

तीन : પગને જે રીતે લાવેલાં તે રીતે પાછળ લઈ જઈ સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરવી.

चार : ક્રમ દો પ્રમાણે.

આ રીતે દંડ ચાલુ રાખવા.

३. चक्र दंड

एक : સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરો.

दो : જમણો પગ ઉઠાવી તેના પર બેઠક લઈ ઢીંચણનો ભાગ બન્ને હાથ વચ્ચે આવે તે રીતે મૂકો.

तीन : ડાબો પગ સીધો ને સીધો રાખી ચક્ર લેવાનું શરૂ કરવું. ડાબો પગ ચક્ર લે તે વખતે હાથ વારાફરતી ઉઠાવવા પડશે તથા જમણા પગની નીચેથી ડાબો પગ લઇ અસલ સ્થિતિએ લાવવો અને જમણા પગને ઉઠાવી અસલ સ્થિતિએ લાવવો. બન્ને પગ અસલ સ્થિતિએ આવી જાય કે તરત સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરવી. ઉપરની બધી ક્રિયાઓ જમણા પગે ચક્ર લઇને કરવી. એમ વારાફરતી બન્ને પગે ચક્ર લઇને આ દંડ કાઢવો.

४. सर्प दंड दो

एक : સર્પ દંડનો પહેલો ક્રમ કરો.

दो : ડાબો હાથ આગળ લઈ ડાબો પગ જમણા પગ ઉપરથી લઇ જમણી બાજુએ મૂકો.

तीन : જમણો હાથ આગળ મૂકો તે જ વખતે ડાબો પગ અસલ જગાએ લાવી જમણો પગ ડાબા પગ ઉપર થઈ ડાબી બાજુએ મૂકો.

चार : ક્રમ દો પ્રમાણે કરો.

पांच : **छ** : **सात** : ક્રમ દો, તીન, ચાર પ્રમાણે હાથ વડે તથા પગ વડે ક્રિયાઓ કરવાની છે. પણ આગળ જવાને બદલે પાછળ જવાનું છે એટલે હાથ આગળ મૂકવાને બદલે પાછળ મૂકવાના છે.

आठ : સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા પૂરી કરો.

नव : સાદા દંડની બીજી ક્રિયા કરી હોશ-યાર થઈ જાઓ.

૫. एक हाथे दंड

એક હાથે શરીરને ટેકવી સાદો દંડ કાઢવો. તે વખતે બીજો હાથ બરડા પાછળ રાખવો. હાથ વારાફરતી બદલવા.

૬. अर्धांग दंड

આ દંડમાં એક હાથને બરડા પાછળ રાખવો અને બીજા હાથે શરીર ટેકવવું તથા જે બાજુનો હાથ ટેકવેલો હોય તે બાજુનો પગ અદ્ધર રાખવો અને બરડા પાછળ રાખેલા હાથ બાજુનો પગ જમીન પર ટેકવેલો રાખવો. એટલે કે એક બીજાથી ઊલટા હાથ પગ જમીન પર રહેશે અને અદ્ધર રહેશે. આ હાથ પગ બદલતા રાખવા. આ સ્થિતિમાં આવ્યા પછી સાદો દંડ કાઢવો.

૭. कमान दंड

एक : दो : સાદા દંડની બન્ને ક્રિયા કરો.

પછીથી માથું ડાબી બગલની અંદરથી નાખી ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગની ઉપરથી આગળ મૂકવો અને એ રીતે એમ ગોળ ચક્કર ફરતા જવાનું છે. અને ચક્કર પૂરું કરી અસલ જગાએ આવી સાદો દંડ કાઢવો અને હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

આ દંડ ઘણો કઠણ છે.

૮. चित पलट

કમાન દંડમાં ચક્કર આખું ફરવાનું છે, તેને બદલે અડધું ચક્ર ફરવું.

પછીથી બન્ને પગને આકાશ તરફ ઊછાળી અસલ જગાએ આવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવવું.

આ દંડ ઘણો કઠણ છે. કૂદકો લેતાં નાક છૂંદાઇ જવાનો પણ ભય છે.

૯. राममूर्ति

આ દંડમાં સીધા સૂઈ જઈને હાથ આગળ લંબાવવા અને જેટલા આગળ ખેંચાય તેટલા ખેંચવા. હથેળી નીચે રાખવી. પગનાં આંગળાં પણ પાછળ ખેંચાએલાં રાખવાં. પછી એ સ્થિતિમાંથી જ હાથ અને પગનાં આંગળાં પર આખા શરીરનું વજન આપી આખું શરીર જમીનથી સહેજ અદ્ધર કરવું.

१०. दीवाल जोर सीधे

આ દંડ દિવાલ અગર ભીંત હોય ત્યાં કરી શકાશે. પ્રથમ દિવાલ તરફ પૂઠ રાખીને બેસવું. પછી બન્ને પગને કૂદાવી દિવાલ ઉપર ટેકવવા, એટલે છાતી દિવાલ તરફ રહેશે. ત્યારપછી હાથને કોણીમાંથી વાળી ધીરે ધીરે દંડ કાઢીએ તે પ્રમાણે નીચે આવવું, અને પાછા ધીરે ધીરે ઉપર જવું. એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

११. दिवाल जोर उलटे

પીઠ દિવાલ સાથે રહે તે પ્રમાણે હાથ જમીન પર ટેકવી પગ કૂદાવી દિવાલ પર ટેકવવા. પછી હાથને કોણીમાંથી વાળી પગને ધીરે ધીરે દિવાલ પર નીચે ખસેડવા અને હાથ સીધા થતાં પગ ઉપર લઈ જવા.

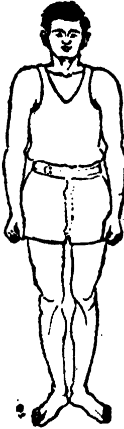
१२. वृक्ष दंड

દિવાલ જોર ઊલટે પ્રમાણે જ પણ દિવાલનો ટેકો લીધા વિના આ દાવ કરવો.

બેઠક

બેઠક

પ્રથમ વર્ષ



સૂચના:– બેઠકમાં બંને પગની એડી વચ્ચે ચાર ઇંચ જેટલું અંતર રહે અને બંને અંગૂઠા વચ્ચે દશ ઇંચ જેટલું અંતર રહે તે પ્રમાણે ઊભા રહેવું. હાથની મુઠી-વાળેલી રાખવી. આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિ રહેશે.

આકૃતિ નં. ૧ હોશ-યારની સ્થિતિ છે ફેર એટલો કે બેઠકમાં પગ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પહોળા રાખવા.

१. खड़ी बैठक

एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી સહેજ પાછળ હાથ લઈ જઈ પાછા આગળ ઝોલો આપતાં હાથને આગળ છાતી સામે લાવતાં ઘૂંટણમાંથી પગ વાળીને બેસવું. બેસતી વખતે બંને પગ જે સ્થિતિમાં હોય તે પ્રમાણે જ રાખવા. એટલે જમીન જોડે ચોંટાડેલા રાખવા.

दो : બેઠકમાંથી ઊભા થતાંની સાથે જ બંને હાથને ખભાની બાજુમાં ખેંચવા અને તરત જ છાતી આગળથી હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવી દેવા. હાથને ખભાની બાજુમાં ખેંચતી વખતે આંચકો આપવો નહિ. ઉઠતી વખતે પણ પગને જમીન સાથે બરાબર ચોંટાડેલા રાખવા.

२. पंजा बेठक

एक : ખડી બેઠકના ક્રમ એક પ્રમાણે બેસવું. પરંતુ બેસતી વખતે એડી ઉંચી કરી પગના પંજા ઉપર બેઠક લેવી.

दो : ખડી બેઠકના ક્રમ દો પ્રમાણે ઉભા થવું અને એડી જમીન પર મૂકી દેવી.

३. मयुर बेठक

एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકતાંની સાથે જ હાથને પાછળથી ઝોલો આપી બંને હાથને ખભાની બાજુમાં ખેંચવા અને પવિત્રો સહેજ ઝૂકાવવો.

दो : જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં ઘૂમ-જાવ કરી હાથને પાછા પાછળથી ઝોલો આપી આગળ લાવી ખભાની બાજુમાં ખેંચવા અને પવિત્રો ઝૂકાવવો. આ પ્રમાણે આ બેઠક ચાલુ રાખવી. દોની સ્થિતિમાંથી ફરતી વખતે ડાબી બાજુથી ફરવું.

४. पेट गुटन

આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિ વખતે બંને હાથ બંને કમ્મર પર મૂકીને ઉભા રહેવું. કમ્મર પર હાથ મૂકતી વખતે હાથનાં આંગળાં પેટ આગળ આવશે. અને અંગૂઠો પીઠ પાછળ રહેશે.

एक: ડાબો પગ ઉઠાવી ઘૂંટણમાંથી પગને વાળી ઘૂંટણ પેટને અડકાડો.

दो: ડાબો પગ જમીન પર મૂકતાંની સાથે જ જમણો પગ કૂદાવી પેટ આગળ ઘૂંટણ અડકાડો. પગને કૂદાવી ઘૂંટણ પેટ આગળ અડાડવાની ક્રિયા જેમ બને તેમ ઝડપી રાખવી.

૫. चटकसे .

હોશ-યારની સ્થિતિ ઉપરના દાવની ચોથી બેઠક પ્રમાણે રહેશે.

एक: પેટ ગુટન પ્રમાણે ડાબો પગ પાછળ ઉઠાવી પગની એડીને પુઠ્ઠા આગળ અડાડી મૂકી દેવો.

दो: ક્રમ એક પ્રમાણે જમણા પગે.

આ પ્રમાણે બંને પગ વારાફરતી ચાલુ રાખો.

૬. दौडवजे

एक: दो: હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી જગ્યા પર જ દોડતા હોય તે પ્રમાણે દોડો અને હાથનું હલનચલન ચાલુ રાખો. જગ્યા પર દોડવાની ક્રિયા પગના પંજા ઉપર કરો અને પગને ઘૂંટણમાંથી ટટાર રાખો. જરા પણ પગને ઘૂંટણમાંથી વળવા ન દેવા.

૭. दिशाफेर

एक: પંજા બેઠકના ક્રમ એક પ્રમાણે બેઠક લો.

दो: એકદમ ઊભા થઇ છાતી સામે બંને હાથ ભેગા કરી તાળી પાડી કૂદકો મારી જમણી બાજુથી ઘૂમ-જાવ કરતાંની સાથે જ હાથ છોડી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

આ પ્રમાણે બેઠક ચાલુ રાખો. કૂદતી વખતે જમણી બાજુથી ઘૂમ-જાવ કરો.

બેઠક

દ્વિતીય વર્ષ

१. सरक बेठक

एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી હાથનો ઝોલો આપતાંની સાથે બંને પગ સાથે રાખી એક કદમ આગળ કૂદી બેઠક લેવી.

दो : બેઠકમાંથી ઉભા થતાંની સાથે જ બંને પગને સાથે પાછળ કૂદાવી બંને હાથ ખભાની બાજુમાં ખેંચી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

२. बेठक सपाटे

एक : ખડી બેઠકનો પહેલો ક્રમ કરો.

दो : ઉભા થતાંની સાથે જ બંને પગને મૂળ સ્થિતિમાંથી પોત-પોતાની બાજુની દિશામાં કૂદાવી બંને પગ વચ્ચે બે ફૂટ જેટલું અંતર રાખો અને તે જ વખતે બંને હાથને ખભાની બાજુમાં ખેંચો.

तीन : બંને પગ કૂદાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવી દો. અને બંને હાથને આગળથી નાખી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૩. पुटकी एक

एक : પંજા બેઠકના ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

दो : બંને પગે સાથે કૂદકો લઈ બંને પગની એડી પાછળથી કુંદાને અડકાડી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવો.

૪. पुटकी दो

एक : પુટકી એકના દો ક્રમ પ્રમાણે કરો.

दो : પુટકી એકના એક ક્રમ પ્રમાણે કરો.

तीन : પુટકી એકના દો ક્રમ પ્રમાણે કરો.

૫. जलद बेठक

આ દાવમાં હોશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે. હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી કમ્મરમાંથી વાંકા વળી બંને પગની આગળ બને હાથ મૂકવા. હાથ અને પગની વચ્ચે એક ફૂટ જેટલું અંતર રાખવું. પગ ઘૂંટણમાંથી ટટાર રહેશે.

एक : બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી હાથ જમીન પર રાખવા અને ડાબો ઢીંચણ ડાબા હાથની ડાબી બાજુ અને જમણો ઢીંચણ બે હાથ વચ્ચે આવે તે પ્રમાણે બેઠક લો.

दो : આ દાવની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

तीन : જમણો ઢીંચણ જમણા હાથની જમણી બાજુ અને ડાબો ઢીંચણ બે પગની વચ્ચે આવે તેમ બેઠક લો.

चार : આ દાવની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

વારાફરતી ઢીંચણ બે હાથ વચ્ચે આવ્યા કરશે.

६. लहेरा एक :

આ દાવમાં હોશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી જમણા પગના પંજા ઉપર બેઠક લો. અને ડાબો પગના ઘૂંટણ નજીક સીધો જ મૂકી દો અને બંને હાથ બંને પગની જાંઘ પર હાથના પંજા ખુલ્લા રાખી મૂકવા. બેઠકની સ્થિતિ લેવાની છે.

एक : ઉપર જણાવેલી હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી કૂદકો લઈ જમણો પગ આગળ અને ડાબો પગ પાછળ જાય તે રીતે કૂદીને મૂકો. હાથની સ્થિતિ કાયમ રાખો.

दो : ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ લઇ જાઓ.

આ બેઠકમાં કૂદકો લઇને પગ આગળ પાછળ લેવાનો છે. બેઠકની સ્થિતિ કાયમ રાખીને.

७. लहेरा दो

एक : લહેરા એકના દાવ પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી જમણી બાજુથી ઘૂમ-જાવ કરો. બંને હાથ બંને જાંઘ ઉપર જ રાખો.

दो : જે પ્રમાણે ગયા તેમ પાછા અસલ સ્થિતિમાં એટલે આ દાવની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

દો વખતે ડાબી બાજુથી ઘૂમ-જાવ થશે અને એક વખતે જમણી બાજુથી.

તૃતીય વર્ષ

બેઠક

१. टांगतोल

एक: હાથ બાજુ પર સીધા કરી પ્રથમ જમણો પગ જમણી બાજુ કમ્મરની સીધાઈ સુધી સીધો ઊંચો કરતા જઈ ડાબી બાજુ કમ્મરમાંથી નમી ડાબા હાથથી ડાબા પગની આંગળીને અડકો. આ વખતે જમણો પગ કમ્મરની સીધી લીટીમાં આવશે.

दो: હાથ અને પગ બાજુમાં લાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

तीन: चार: ઉપરના ક્રમ એક દો પ્રમાણે જમણી બાજુ વાંકા વળી કરો.

२. नीमखमची

આ બેઠક કોઈ થાંભલા આગળ અથવા દિવાલ આગળ કરવી.

પ્રથમ બન્ને હાથથી છાતીની સીધી લીટીમાં થાંભલા અગર દિવાલને પકડી ઊભા રહેવું. આ પ્રમાણે આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિ આવશે.

एक : હાથને કાયમ રાખી ઘૂંટણમાંથી પગ વાળી અર્ધી બેઠક લેા. ખુરશીનેા આકાર થશે.

दो : આ બેઠકની હેાશ-યારની સ્થિતિમાં પૂરેપૂરા ન આવવું.

३. **आडीखमली**

આ બેઠક નીમખમલી પ્રમાણે કરવી પરંતુ ઊભા થતી વખતે પૂરેપૂરા ઊભા થવું.

४. **बसकी एक**

આ બેઠકમાં હેાશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે. પગને ઢીંચણમાંથી વાળી (ખુરશી થાય તેટલા) શરીર ટટાર રાખી બન્ને હાથને આગળ લંબાવી બન્ને હાથની હથેળી બહારની બાજુ રહે તેમ આંગળાંમાં આંગળાં પરેાવવાં.

एक : આ બેઠકની હેાશ-યારની સ્થિતિમાંથી બાયે-રૂખ પ્રમાણે ફરી જાઓ. આ પ્રમાણે ડાબી બાજુથી પા ચક્ર લેતાં લેતાં મૂળ જગ્યાએ આવી જાઓ અને મૂળ જગ્યાએ આવી ગયા પછીથી જમણી બાજુથી (દાહિને-રૂખ) ફરવાનું શરુ કરી મૂળ જગ્યાએ આવી જાઓ.

५. **बसकी दो**

આ બેઠકમાં હેાશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે.
પગને ઢીંચણમાંથી વાળી બંને હાથને ઢીંચણ પર ટેકવેા.

एक : આ બેઠકની હેાશ-યારની સ્થિતિમાંથી કૂદકેા મારી ડાબેા પગ આગળ અને જમણેા પગ પાછળ તથા ડાબેા હાથ કેાણીમાંથી

વાળી હથેળી સામી દેખાય તેમ ખભા નજીક લાવો. તેમજ જમણો હાથ જમણા પગની જાંઘ પાસે હથેળી પાછળ રહે તેમ સીધો રાખો.

दो: બન્ને પગ કૂદાવી આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

तीन: **चार**: ઉપરના ક્રમ એક દો પ્રમાણે જમણી બાજુ કરો.

૬. **बसकी तीन**

एक: બસકી દોના ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

दो: ડાબી બાજુ પા ચક્ર લઇ આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે ચારે બાજુ પૂરી કરી મૂળ જગ્યાએ આવી જાઓ એટલે આ બેઠક પૂરી થઇ ગણાશે.

૭ **बसकी चार**

આ બેઠકમાં ઉપરની બેઠક પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિ રહેશે.

एक: હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી કૂદી ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ આવે તે પ્રમાણે પવિત્રો રાખો. અને ડાબો હાથ ડાબા પગની જાંગ ઉપર મૂકો. અને જમણા હાથથી મુઠીવાળી મુઠી જમીન તરફ રહે તેમ અંગૂઠો છાતીને અડકેલો રાખો.

दो: બન્ને પગે કૂદી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

तीन: **चार**: ઉપરના ક્રમ એક દો પ્રમાણે જમણી બાજુ કરો.

લેઝીમ

લેઝીમ

પ્રથમ વર્ષ

૧. સીધી

આ દાવમાં લેઝીમ લપેટની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે. જમણા હાથે લેઝીમના લાકડાંનો વચ્ચેનો ભાગ અને લોખંડ વચ્ચેનો ભાગ ભેગા કરી પકડવું.

होश-यार : આ દાવની હોશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે છે. જમણો હાથ લેઝીમ સાથે માથા ઉપર સીધો કરતાંની સાથે ડાબા હાથે લેઝીમના લાકડાંનો ભાગ વચ્ચેથી પકડી લો. અને બંને હાથ માથા ઉપર બાજુમાં ખેંચેલા રાખો. આ વખતે કોણી પણ ટટાર રહેશે.

एक : જમણો હાથ સીધો રાખી ડાબો હાથ એટલે કે લાકડાંવાળો ભાગ નીચે ખેંચો અને જમણા હાથના પ્રકોષ્ટ આગળ અડકાડવું.

दो : ડાબો હાથ સીધો કરતાંની સાથે જમણો હાથ નીચે ખેંચો અને ડાબા હાથના પ્રકોષ્ટને અડાડો.

तीन : चार : એક, દો, પ્રમાણે કરો.

२. आडी एक

ડાબા હાથની મુઠી ચતી રાખી આગળ સીધો કરવો. અને જમણો હાથ છાતી સામે ખેંચેલો રહે તે રીતે લેઝીમ આડી રાખવી.

एक : જમણો હાથ વળેલો છે. તેને ડાબા હાથ જોડે ઘસડતાં આગળ લઈ જવો અને તેજ વખતે ડાબો હાથ છાતી સામે ખેંચો. અને તેજ વખતે ડાબો પગ જમણી બાજુ આગળથી જમણા પગને ક્રોસ કરી અંગૂઠો જમીનને અડાડવો.

दो : જમણો હાથ પાછો ખેંચી લો અને ડાબો હાથ પાછો સીધો કરવો અને ડાબો પગ જમણી બાજુથી ઉઠાવી મૂળ જગાએ મૂકો. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખો.

३. आडी दो

एक : **दो** : આડી એકના ક્રમ એક દો પ્રમાણે કરો.

तीन : જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગની આગળથી ડાબી બાજુ મૂકો. આ વખતે બંને પગથી ચોકડી પડશે અને જમણો હાથ માથા ઉપર સીધો કરો અને ડાબો હાથ નીચે ખેંચી જમણા હાથના પ્રકોષ્ટને અડાડો.

चार : જમણો પગ ઉઠાવી મૂળ જગાએ લાવો અને તેજ વખતે નીચેનો ડાબો હાથ ઉપર જ સીધો કરો. અને જમણો હાથ નીચે લાવી ડાબા હાથના પ્રકોષ્ટને લોખંડની મુઠી સાથે અડાડો. આ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખો.

४. नीचे जगे

જમણો પગ પાછળ લઇ પવિત્રામાં ઉભા રહેવું. અને ડાબા હાથનો પ્રકોષ્ટ ડાબા પગની જાંગ પર રહે અને કમ્મરમાંથી વળેલા રહેવું આ આ દાવની હોશ-યારની સ્થિતિ છે.

एक: જમણો હાથ નીચે લઈ જઈ જમીન તરફ ખેંચો.

दो : નીચે ગયેલો હાથ પાછો ખેંચી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

५. पवित्रा

આ દાવની હોશયારની સ્થિતિ નીચે જગે પ્રમાણે રહેશે.

एक : दो : નીચે જગેના પહેલા બે ક્રમ કરો.

तीन : चार : ઉભા થઇ સીધીના એક, દો, ક્રમ કરો.

६. पवित्रा बदल

एक : दो : પવિત્રાના એક, દો ક્રમ પ્રમાણે કરો.

तीन : આગળનો ડાબો પગ એક કદમ પાછળ મૂકતાંની સાથે ઉભા થવું અને સીધીનો પહેલો ક્રમ કરો.

चार : સીધીનો બીજો ક્રમ કરો.

७. सलामी

एक : दो : નીચે જગેનાં એક, દો ક્રમ પ્રમાણે કરો.

तीन : चार : ઉભા થઇ સીધીના બે વાર કરો.

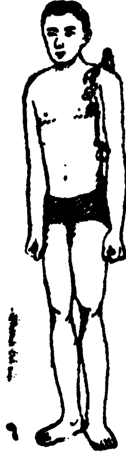
पांच : छ : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી ઘૂમ-જાવ કરો અને તેજ દિશામાં નીચે જગેના પ્રથમ એક, દો, વાર કરો. આ પ્રમાણે ચાલુ.

લેઝીમનો લાકડાનો હાથો પાછળ અને લોખંડનો ભાગ આગળ રહે તે રીતે લેઝીમ ડાબા ખભામાં રાખવામાં આવે છે. (ચિ. ૧) તે લેઝીમ લપેટ કહેવાય છે. બંને પગ ૩૦ અંશને ખૂણે અને હાથ મુઠી વાળી લટકતા રાખવા.

होश-यार

एक : જમણા હાથે લોખંડની સળી પકડવી.

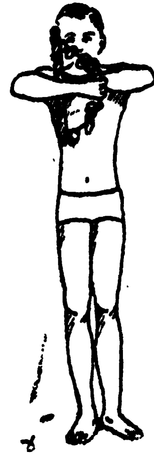
દો : ખભા ઉપરથી લેઝીમ ઉતારી ડાબા હાથે લાકડાનો હાથો પકડી ડાબો હાથ સીધો રાખી લોખંડની સળી ખેંચેલી રાખો (ચિ નં. ૨)


૧


૨

८. सीधे जगे


3


૪

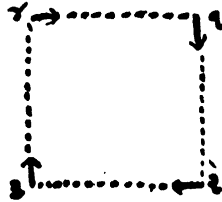
एक : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથ દૂંટી પાસે લાવી હાથો અને સળી ઉભાં રાખી બંને હાથ ભેગા કરી દેવા (ચિ. નં. ૩)

दो : લેઝીમ ત્યાં જ રાખી બંને હાથે ખેંચવી.

तीन : લેઝીમ છાતી પાસે લાવી ડાબો હાથ અંદર અને જમણો હાથ ઉપર આવે તે રીતે ખેંચો (ચિ ૪)

चार : ડાબો હાથ ડાબી બાજુ અને જમણો હાથ જમણી બાજુ એ રીતે છાતી પાસે લેઝીમ રાખી ખેંચો. (ચિ. ૩જામાં (ટપકાં પાડી બનાવ્યું છે તેમ) એ રીતે દાવ ચાલુ રાખો.

२. सीधे चो जगे



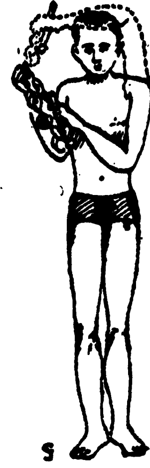
સીધે જગેના ચાર વાર પૂરા કરવા. પછી ડાબો પગ એક ડગલું આગળ મૂકી જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગની સાથે મૂકતાં જમણી બાજુ ફરી જવું, ત્યાં સીધે જગેના ચાર વાર કરવા. આ રીતે ચારે બાજુ ફરી ચોરસ પૂરો કરી મૂળ જગાએ આવી જવું.

સીધે જગે ૧ જગાએ કરી ડાબો પગ ૨ ની જગાએ મૂકી જમણો પગ ઉઠાવી ૨ ની જગાએ મૂકતાં જમણી બાજુ ફરી જશે. એટલે તેનું મોં ૩ સામે આવશે. પછી ચાર વાર પૂરા કરી ડાબો પગ ૩ની જગાએ મૂકી જમણો પગ તેની સાથે મૂકી ૪ની તરફ આવશે. તીર તરફ મોં રાખવું.

१०. एक जगे



૫



૬

एक : લેઝીમ ડાબી બાજુ રાખી જમીનને સમાંતર રાખી લોઢાની સળી વાળો ભાગ પછાડવો. (ચિ. નં. ૫)

दो : લેઝીમ જમણી બાજુ લાવી લોઢાની સળી વાળો હાથ ખેંચવો. (ચિ. નં. ૨)

तीन : લેઝીમ છાતી પાસે લાવી લોઢાની સળી વાળો હાથ કોણીમાંથી ઉભો રહે અને લાકડું ઉપરથી ખેંચી કોણી તરફ લાવવું. (ચિ. નં. ૬)

चार : લોઢાની સળી વાળો હાથ ત્યાં ને ત્યાં રાખી લાકડાનો ભાગ ઉપર ઊંચો ખેંચવો. (ચિ. નં. ૬માં ટપકાં પાડી બતાવ્યું છે તેમ)

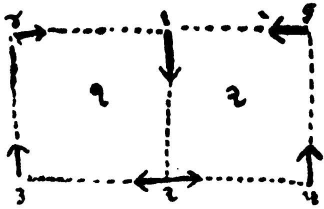
पांच : જે જગાએ બીજો વાર કરેલો તે જગાએ લેઝીમ લાવી લાકડાંવાળા ભાગ પર લોઢાની સળી વાળો હાથ પછાડો. (ચિ. નં. ૫માં ૨ મૂકયા છે તે પ્રમાણે)

छः પહેલી વાર કરેલો તે જગાએ લેઝીમ લાંબી સળી વાળો હાથ ખેંચવો. (ચિ પમાં ૧ મૂકયો છે તે જગાએ)

सात : ડાબી બાજુ વાર ૩જો કરવો.

आठ : ડાબી બાજુ વાર ૪થો કરવો.

११. चो जगे



મૂળ જગાએ એક જગેના આઠ વાર કરવા પછી ડાબો પગ એક ડગલું આગળ મૂકી જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગની સાથે મૂકતાં જમણી બાજુ ફરી જવું. અને આઠ વાર લેવા. અને એ રીતે બીજો ચોરસ પૂરો કરવો. મૂળ જગાએ આવી ચાર લેવા અને તરત જ જમણો પગ આગળ મૂકી ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગ સાથે મૂકતાં તરત ડાબી બાજુ ફરી જવું અને આઠ વાર લેવા, ને તે રીતે બીજો ચોરસ પૂરો કરવો. અને મૂળ જગાએ આવી ચાર વાર લેવા.

૧થી દાવ શરૂ કરી ૨, ૩, ૪, ખૂણા ઉપર દરેક જગાએ આઠ વાર લઇ ૧ જગા પર આવશે. ત્યાં ચાર વાર લઇ જમણો પગ આગળ મૂકી ડાબી બાજુ ફરી જઈ આઠ વાર કરશે. એ રીતે ૫, ૬, પર થઈ ફરીથી ૧ પર આવી ચાર વાર લઇ દાવ પૂરો કરવો. તે તરફ મોં રાખવું.

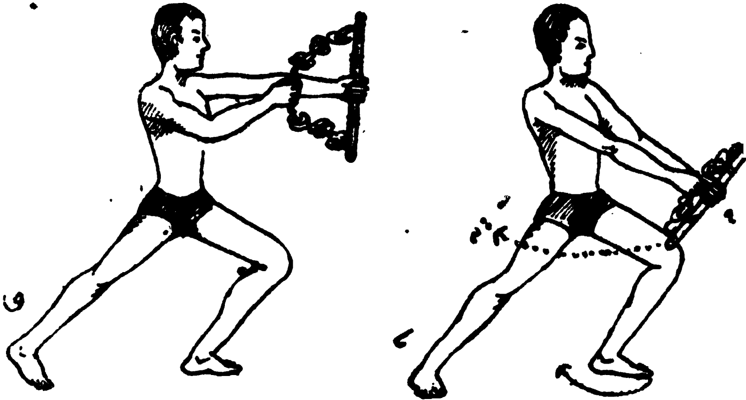
१२. गजवेल

एक : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકીને એક જગેનો પહેલો વાર કરવો. અને બીજો પગ સાથે મૂકી એક જગેનો બીજો ત્રીજો અને ચોથો વાર પૂરા કરવા.

પાંચ : જમણો પગ એક કદમ આગળ લઇ પાંચમો વાર લેવો, બીજો પગ સાથે મૂકી ૭, સાત, અને આઠ વાર તેજ જગાએ પૂરા કરવા.

નવ : એજ રીતે ડાબો પગ ઉઠાવી એક કદમ આગળ મૂકી ચાર વાર પૂરા કરવા. ગયા તેજ રીતે ત્રણ વખત પાછા આવવું. પાછા આવતી વખતે જમણો પગ પહેલી વાર પાછળ લેવો. પછી ડાબો અને પછી જમણો.

૧૩. દોરુખ



દોરુખ કરવા માટે જમણો પગ પાછળ મૂકી સીધો રાખી ડાબો પગ ઝૂકેલો રાખી ડાબો હાથ સીધો અને જમણો હાથ ખેંચેલો રાખવો. લેઝીમ શીખવતી વખતે દોરૂખ માટે એ હોશ્ય-યારની સ્થિતિ છે. (ચિ. નં. ૭)

એક : જમણો પગ પાછળ મૂકી ડાબા પગની સાથળ આગળ લાકડાના હાથા પર લોઢાની સળી પછાડીને પહેલો વાર લેવો. (ચિ. ૮માં ૧ લખ્યું છે તે જગાએ.)

दो : પવિત્રો બદલી નાખીને લોઢાની સળીવાળા હાથે લેઝીમ ખેંચવી. (ચિ. ૮માં ૨ લખ્યું છે તે જગાએ)

तीन : લેઝીમ બાજુ પર લઈ જમણો હાથ કોણીમાંથી વાળી ડાબા હાથનો લાકડાનો હાથો જમણા હાથ ઉપર અંદરથી ખેંચવો. (ચિ. નં. ૯)



चार : જમણો હાથ છે તેમ રાખીને ડાબો હાથ ઉપર ખેંચવો. (ચિ. ૯માં ટપકાં મુજબ)

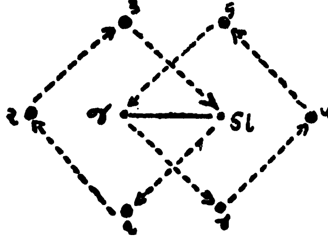
पांच : જમણા પગની સાથળ આગળ લાકડાના હાથા પર લોઢાની સળી પછાડીને વાર કરો. (ચિ. ૮માં ૨ લખ્યું છે તે જગાએ)

छ : પવિત્રો બદલી નાખી બન્ને હાથ ડાબા પગની બાજુમાં લાવી સળીવાળા હાથે લેઝીમ ખેંચવી. (ચિ. ૮માં ૧ લખ્યું છે તે જગાએ)

सात : ત્રીજો વાર લીધો તે વાર આ બાજુએ લેવો.

आठ : ચોથો વાર લીધો તે વાર આ બાજુએ લેવો.

૧૪. चोदह



દોરુખ માફક આઠે વાર પૂરા કરી ડાબો પગ ઉડાવી જમણી બાજુ પા ચક્કે મૂકવો. એ રીતે ચારે બાજુ ફરતાં ડાબો પગ મૂળ જગાએ આવે ત્યાર પછી ચાર વાર લઇ જમણો પગ ઉડાવી ડાબી બાજુ પા ચક્કે મૂકવો. એ રીતે ચારે બાજુ ફરતાં જમણો પગ મૂળ જગાએ આવે. પછી ચાર વાર લેવા.

મૂળ પવિત્રામાં રહી આઠ વાર લઇ ડાબો પગ ઉઠાવી ૧, ૨, ૩, જગાએ મૂકી દરેક જગાએ આઠ વાર લેવા. પછી ડાબો પગ તેની મૂળ જગાએ આવે એટલે ચાર વાર લઇને જમણો પગ ઉડાવી ૪, ૫, ૬, જગાએ મૂકી દરેક જગાએ આઠ વાર લેવા. પછી જમણો પગ ત્યાંથી ઉડાવી મૂળ જગાએ મૂકી ચાર વાર લેવા.

૧૬. आगे फलांग (૭ ધા)

एक : दो : तीन : चार : એક જગેના વાર લેતાં લેાડીમાં આગે ફલાંગનો કૂદકો લેવાય છે તે રીતે કૂદકો લઇને મોં મૂળ દિશામાં આવે તે વખતે આગળનો ડાબો પગ અદ્ધર રહેશે.

पांच : અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ મૂકતાંની સાથે લેઝીમનો લોખંડનો ભાગ લાકડાવાળા ભાગ જોડે લઇ જઇ અવાજ કરવો.

छ : લેઝીમને ખેંચી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં જ ઉભા રહો. (ચિ. નં. ૭ પ્રમાણે)

१६. पीछे फलांग (૭ ધા)

एक : दो : तीन : चार : જમણી બાજુથી લાઠીમાં પીછે ફલાંગનો કૂદકો લે છે તે રીતે પીછે ફલાંગનો કૂદકો લેતાંની સાથે એક જગેના ચારે વાર કરવા પાછળનો અદ્ધર રહેલો જમણો પગ ત્રીજા વારે જમીન પર મૂકી દેવો.

पांच : લોખંડ વાળો ભાગ લાકડાના હાથા જોડે લઇ જઇ અવાજ કરવો.

छ : લેઝીમને ખેંચી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં જ ઊભા રહેવું.

१७. आगे फलांग (દશ ધા)

एक : दो : तीन : चार : પવિત્રા હોશ-યારમાં પાછળનો જમણો પગ ઉઠાવી એક-કદમ આગળ મૂકતાંની સાથે જ પાછળની દિશામાં ફરી જઇ દો-રૂખના પ્રથમ ચાર વાર પૂરા કરો.

पांच : જમણી બાજુથી ઊલટીના વાર પ્રમાણે લેઝીમને કમ્મર પાસે લાવી લાકડાના હાથા સાથે લોખંડના ભાગથી અવાજ કરો. આ વખતે ડાબો પગ પાછળ અદ્ધર રહેશે અને મૂળ દિશા તરફ મોં આવશે.

छ : લોખંડ વાળો હાથ ખેંચી આગળ ખભાની સીધી લીટીમાં લાવી દો. આ વખતે ધનુષ્ય પર બાણ ચઢાવેલું હોય તે પ્રમાણે આવશે અને ડાબો પગ પાછળ અદ્ધર જ રાખવો.

सात : લોખંડવાળો જમણો હાથ ત્યાં જ રાખી લાકડાવાળો ડાબો હાથ ખેંચી જમણા હાથના પ્રકોષ્ટ આગળ અડાડો. પગ અદ્ધર રાખો.

आठ : આ દાવના ક્રમ ૭ પ્રમાણે ધનુષ્યની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

नव : પાછળ અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે લાકડાના હાથા જોડે લોખંડ વાળો હાથ લાવી અવાજ કરો.

दश : હાથ ખેંચી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

१८. पीछे फलांग (દશ ધા)

एक : दो : तीन : चार : પવિત્રા હોશ-યારમાંથી આગળનો ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુથી પાછળ મૂકતાં સાથે દો-રૂખના પ્રથમ ચાર વાર કરો.

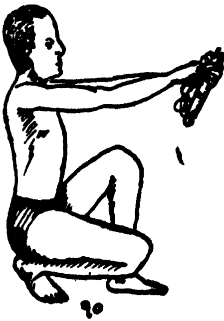
पांच : પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં ફેરવતાં લોખંડવાળા ભાગને લાકડાના હાથા સાથે અડકાડી ડાબી કમ્મર પાસે અવાજ કરો. આ વખતે જમણો પગ અદ્ધર રહેશે.

छ : આગે ફલાંગ દશ ધાના ક્રમ છ, પ્રમાણે પરંતુ ડાબા પગને બદલે જમણો પગ અદ્ધર રહેશે.

सात : આગે ફલાંગ દશ ધાના ક્રમ સાત પ્રમાણે કરી અદ્ધર રહેલો પાછળનો જમણો પગ મૂકી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

आठ : नव : दश : આગે ફલાંગ દશ ધાના ક્રમ આઠ, નવ અને દશ પ્રમાણે કરો.

१९. चंद्रवट एक


૧૦


૧૧


૧૨

एक : પવિત્રા હોશ-યારમાંથી આગળનો ડાબો પગ જમણા પગની પાસે એક ફૂટ દૂર લાવી મૂકી બેઠક લઈ પહેલો વાર કરો (ચિ નં. ૧૦ પ્રમાણે)

दो : લોખંડવાળા ભાગને છાતી સામે ખેંચો. (ચિ. નં. ૧૧ પ્રમાણે)

तीन : લોખંડવાળો ભાગ ખેંચેલો હોય ત્યાં જ રાખવો પરંતુ લાકડાવાળો ડાબો હાથ ખેંચી જમણા હાથના પ્રકોષ્ટ જોડે લાવો. (ચિ. નં. ૧૨ પ્રમાણે)

चार : લોખંડવાળો હાથ ત્યાં જ રાખવો પરંતુ લાકડાવાળો ભાગ ઊંચે ખેંચો. (ચિ. નં. ૧૨માં ટપકાં પાડી બતાવ્યું છે તેમ).

આ પ્રમાણે એક દિશા પૂરી થઈ હવે ડાબો પગ જમણી બાજુ ઉઠાવી પા ચક્કે મૂકવો અને ઉપરના ચાર વાર કરવા. એ રીતે ફરતાં ફરતાં ચાર વાર લેવા. અને પછી ચોરુખની પેઠે ફરવું. ચોરુખની પેઠે ડાબો પગ મૂળ જગાએ આવે એટલે ચાર વાર પૂરા કરી જમણો પગ ઉઠાવી પા ચક્કે ડાબી બાજુ મૂકી ઉભો રાખવો અને ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી વાળી દેવો. અને ચાર વાર કરવા. અને ચોરુખની પેઠે જ જમણો પગ ચારે બાજુ ફેરવતાં ફેરવતાં જમણો પગ મૂળ જગાએ આવે એટલે ચાર વાર લેવા. ત્રીજા વારે ડાબો પગ આગળ મૂકવો અને ચોથા વારે ઉભા થવું એટલે પવિત્રાની સ્થિતિ આવશે.

૨૦. चंद्रघट दो

एक : એક જગેનો પહેલો વાર લેતાંની સાથે જ પવિત્રા હોશ-યારમાંથી આગે ફલાંગનો કૂદકો લઇ ઘૂમ-જાવ કરો એટલે જમણો પગ આગળ આવશે.

दो : એક જગેનો બીજો વાર કરો.

तीन : એક જગેનો ત્રીજો વાર કરો અને ડાબા પગનો ઘુંટણુ જમીન પર અડકાડી તે ઉપર બેઠક લો. તે વખતે જમણો પગ ઘુંટણ-માંથી વળેલો કાટખૂણે રહેશે.

चार : એક જગેનો ચોથો વાર કરો.

पांच : એક જગેનો પાંચમો વાર ડાબી બાજુથી લેતાંની સાથે ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગ ઉપર જમણી બાજુ પા ચક્કે ફરી જાઓ અને તે વખતે ડાબો પગ પાછળ અદ્ધર રાખો.

छ : એક જગેનો છટ્ઠો વાર કરો અને પગ પાછળ અદ્ધર રાખો.

सात : એક જગેનો વાર સાતમો કરતાંની સાથે પાછળ અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ આગળ પવિત્રામાં મૂકી દો.

आठ : એક જગેનો આઠમો વાર કરી હોશ-યાર થઈ જાઓ.

२१. चंद्रवट तीन

एक : **दो** : **तीन** : **चार** : આગે ફ્લાંગના પ્રથમ ચાર વાર લો.

पांच : **छ** : **सात** : **आठ** : જમણી બાજુથી જમણા પગ ઉપર ફરતાં ચંદ્રવટ દોના ક્રમ પાંચ, છ, સાત, અને આઠ પ્રમાણે કરો. હવે ઉપરના આઠવાર લઇ જમણી બાજુથી ફરતા ફરતા ચારે દિશામાં ફરો. મૂળ દિશામાં આવતાં હોશ-યાર થઈ જાઓ.

२२. दुमाला

एक : **दो** : **तीन** : **चार** : એક જગેના ચાર વાર લેતાં આગે ફ્લાંગનો કૂદકો લઈ ઘૂમ-જાવ કરો.

पांच : **छ** : **सात** : **आठ** : ચંદ્રવટ દો પ્રમાણે એક જગેના વારથી પાછળ મૂળ દિશામાં પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે ચારે બાજુ કરો.

२३. मोमिया एक

एक : दो : तीन : चार : દુમાલાના પ્રથમ ચાર વાર કરો.

पांच : छ : सात : आठ : પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી સામી દિશામાં પીછે ફલાંગ પ્રમાણે કૂદકો લેતાં ઘૂમ-જાવ કરો. આ વખતે એક જગેના પાંચ, છ, સાત અને આઠ વાર કરો. આ પ્રમાણે આગે પીછે ફલાંગ કરો.

२४. मोमिया दो

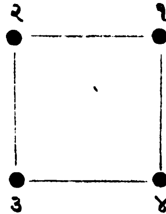
દુમાલા અને મોમિયા એક મળી આ દાવ થાય છે.

एक थी आठ : દુમાલા કરો.

नव : दश : अगियार : बार : મોમિયા એકના પ્રથમ ચાર વાર કરો.

तेर : चौद : पंदर : सोल : એક જગેના પાંચથી આઠ વાર પ્રમાણે કરતાં પીછે ફલાંગનો કૂદકો લેતાંની સાથે પાછળનો ડાબો પગ જમણી બાજુ પા ચક્કે મૂકી દો.

નીચેની આકૃતિ પ્રમાણે ચારે બાજુ કરો.



२५. मोरध्वज

एक : પવિત્રા હોશ-ચારમાંથી એક જગેનો પાંચમો વાર લેતાંની સાથે ડાબો પગ જગ્યા પરથી ઉઠાવી તે જ જગાએ ત્યાં જ પછાડવો.

दो : એક જગેનો છઠ્ઠો વાર કરો.

तीन : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ જમણા પગની ત્રાંસી લીટીમાં મૂકી દો. અને આ વખતે એક જગેનો સાતમો વાર કરો.

चार : એક જગેનો આઠમો વાર કરો.

पांच : એક જગેનો પ્રથમ વાર કરી પાછળનો જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગની આગળ સીધી લીટીમાં મૂકી દો.

छ : એક જગેનો બીજો વાર કરો.

सात : જમણો પગ ડાબી બાજુ ડાબા પગથી ત્રાંસી લીટીમાં મૂકો અને તે વખતે એક જગનો ત્રીજો વાર કરો.

आठ : એક જગેનો ચોથો વાર કરો. આ પ્રમાણે ડાબા, જમણા પગથી ઉપર પ્રમાણે કરતાં આગળ ગમે ત્યાં સુધી જવું. પણ ડાબો પગ આગળ આવે ત્યારે રુક-જાવ થઇ શકે.

લેઝીમ

દ્વિતીય વર્ષ

१. आगे कूदका एक

एक : दो : નીચે જગેના દો વાર કરો.

तीन : चार : સીધીના દો વાર કરો.

આ કર્યા પછી પવિત્રો છે તેમ જ પગ રાખી બન્ને પગે એક સાથે કૂદકો આગળ લેવો અને આગે કૂદકો લીધા પછી તરત જ.

पांच : छ : નીચે જગેના દો વાર કરો.

सात : आठ : સીધીના દો વાર કરો.

આ પ્રમાણે આગળ કૂદકા લેતાં લેતાં રુકજાવનો હુકમ મળે ત્યાં સુધી ચાલ્યા જવું.

२. आगे कूदका दो

एक : दो : નીચે જગેના દો વાર કરો.

तीन : चार : સીધીના દો વાર કરો.

આ પ્રમાણે ચાર વાર કર્યા પછી બંને પગે આગળ કૂદી ડાબી બાજુથી અડધું ચક્ર લેવું એટલે આગે કૂદકા એકમાં કૂદકો લેતાં મોં સીધું રહેતું આ દાવમાં અડધું ચક્ર લેવાથી મોં ઊલટી દિશામાં આવશે.

पांच : छ : सात : आठ : આગે કૂકદા એકમાં પાંચ, છ, સાત, આઠ વાર લીધા તે મુજબ કરો.

પછી તરત ઉપર પ્રમાણેનો કૂદકો લઇ અડધે ચક્રે ફરી દાવ શરૂ કરો. આગે કૂદકા એકમાં આગળ ને આગળ જવાતું હતું આ દાવમાં મૂળ જગા અને કૂદકાની જગા એ બે જગાએ જ હેર ફેર થશે.

३. आगे पीछे कूदका एक

एक थी बार : આગે કૂદકા એક– બે વખત કરવો એટલે લેઝીમના બાર વાર થશે. બે કૂદકા લેવાના છે.

तेर थी बीस : પછી મોં જેમ છે તેમ રાખીને કૂદકો પાછા પગે પાછો લેવાનો અને બાર વાર કરવાના. પછી તેવી જ રીતે બીજો કૂદકો પાછો લેવાનો અને ચાર વાર લેવાના મૂળ જગાએ આવી ગયા એટલે દાવ પૂરો થયો.

આ દાવમાં કુલ ૨૦ વાર થશે.

४. आगे पीछे कूदका दो

एक थी बार : આગે કૂદકા એક– બે વખત કરવો એટલે લેઝીમના બાર વાર થશે. બે કૂદકા લેવાના છે.

तेर थी सोल : પછી ડાબો પગ હોય ત્યાં રાખી જમણો પગ જમણી બાજુથી ઉઠાવી આગળ મૂકી ડાબી બાજુથી ફરી જવું. એટલે

મેાં ઉલટી દિશામાં આવી જશે. અને તરત જ નીચે જગે અને સીધી- એ મળી ચાર વાર લેવા.

सत्तर थी चोवीस : પછી આગે કૂદકા એક- બે વખત કરવેા. પછી ડાબેા પગ હેાય ત્યાં રાખી જમણેા પગ જમણી બાજુથી આગળ મૂકી ડાબી બાજુથી ફરી જવું એટલે મેાં ઊલટી દિશામાં આવી જશે. અને જે જગાએથી લેઝીમ શરૂ કરેલી તે જગાએ અવાશે.

અને પછી તરત જ

पचीस थी अठावीस : નીચે જગે અને સીધી- મળી ચાર વાર કરેા.

५. आगे पीछे कूदका तीन

આખી હારને દેાદેા ગિન્તી કરાવવી. પછી એક ક્રમવાળા આગે કૂદકો એક-ત્રણ વખત કરે. અને બે ક્રમવાળા પાછા પગે પાછળ કૂદકેા ત્રણ વખત કરે.

આ પ્રમાણે થયા પછી એક ક્રમવાળા પાછા પગે પાછળ કૂદકેા ત્રણ વખત લઈ મૂળ જગાએ આવે. તે જ વખતે બે ક્રમવાળા આગે કૂદકેા એક- ત્રણ વખત લઇ મૂળ જગાએ આવે અને આખી હાર સીધી થઇ જાય.

६. दाहिने सलामी

एक थी चार : પવિત્રાના ચાર વાર (સીધે જગેના બે વાર અને સીધીના બે વાર. એટલે કુલ ચાર વાર થાય એટલે પવિત્રાનેા દાવ થયેા) કરેા. પછી તરત ડાબેા પગ ઉડાવી જમણી બાજુ પંજે રહે તેમ મૂકવેા (પા ચક્ર). પછીથી ફરી પવિત્રાના ચાર

વાર કરો. એ જ રીતે જમણો પગ ઉઠાવી એક કદમ આગળ ડાબી બાજુ પંજો રહે તેમ મૂકવો (અડધું ચક્ર) અને ત્યાં રહી પવિત્રાના ચાર વાર લેવા. એ રીતે રૂક-જાવનો હુકમ મળે ત્યાં સુધી દાવ કરવો.

૭. बाँये सलामी

एक थी चार : પવિત્રાના ચાર વાર કરો.

પછી તરત ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુ પા ચક્રે મૂકવો. પછીથી ફરીથી પવિત્રાના ચાર વાર કરો. પછી જમણો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી ઉઠાવી ડાબી બાજુ અડધા ચક્રે મૂકો અને પવિત્રાના ચાર વાર લો. એ રીતે રૂક-જાવનો હુકમ મળે ત્યાં સુધી દાવ કરવો.

૮. चक्रगोल

एक थी चार : પહેલાં પવિત્રાના ચાર વાર કરો.

पांच : પાંચમા વારે ડાબો પગ ઉઠાવી એક કદમ જમણી બાજુ જમણા પગ સાથે ચોકડી પડે તેમ આગળ મૂકવો.

छ : પવિત્રાનો બીજો વાર કરવો જમણો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ લેવો અને ગોળાકૃતિમાં ડાબા પગથી આગળ ગયેલો દેખાશે.

सात : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગની પાછળ તે પગની સાથે ચોકડી પડે તેમ મૂકવો અને પવિત્રાનો ત્રીજો વાર કરવો.

आठ : જમણો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ મૂકી દેવો અને પવિત્રાનો ચોથો વાર લેવો.

એ રીતે ગોળાકૃતિમાં આગળ ચક્રાકારમાં જવાશે.

૯. कूदन चक्रगोल

ચક્ર ગેાળની માફક લેઝીમ તથા પગ લેતાં લેતાં જવાનું પણ ચાર વાર પૂરા થયા પછી ફરી પવિત્રાંના વાર શરુ થાય ત્યારે ડાબેા પગ આગળ આવે ત્યારે બન્ને પગે સાથે કૂદકેા લઈને આગળ આવવું.

૧૦. मेळ

ચક્ર ગેાળ કર્યા પછી ગેાળાકૃતિમાં બધા હેાય ત્યારે આ દાવ થઈ શકે. પછી ગીન્તી કરાવવી અને સામ સામી જોડી નક્કી કરવી. બાર સંખ્યા હેાય તેા ૧ અને ૭, ૨ અને ૮, ૩ અને ૯, ૪ અને ૧૦, ૫ અને ૧૧, ૬ અને ૧૨. એ સામ સામી જોડી થઇ.

एक थी चार : બધા પેાતપેાતાની જગાએ પવિત્રાના ચાર વાર કરે.

पांच थी आठ : પછી ક્રમ ૧ અને ક્રમ ૭ આગે કૂદકા લઇ, ચક્રની મધ્યમાં આવી પવિત્રાના ચાર વાર કરે. બાકીની સંખ્યા પેાતપેાતાની જગાએ પવિત્રાના ચાર વાર કરે.

नव थी बार : પછી બન્ને જણુ આગે કૂદકા એક કરી સામસામા બિલ્લુની જગાએ પહેાંચી જાય (૧, ૭ની જગાએ જશે અને ૭, ૧ની જગાએ જશે.) અને પવિત્રાના ચાર વાર કરે, એટલે કે ગેાળાકૃતિમાં સામેલ થઇ જશે તે એનાં મેાં બધાથી ઊલટી દીશામાં રહેશે. બાકીના પેાતપેાતાની જગાએ લેઝીમ કર્યા જ કરશે.

तेर थी सोल : વિરૂદ્ધ દિશામાં મેાં છે તે બન્ને જણુ કૂદીને જમણી બાજુથી ઘૂમ જાવ કરી પવિત્રાના ચાર વાર કરશે. તેજ વખતે ક્રમ ૨ અને ૮ આગે કૂદકા એક લઈ ચક્રની મધ્યમાં આવશે.

એ રીતે બીજી જોડી પહેલી જોડીની પેઠે પૂરૂં કરશે પછી બીજી જોડી. એમ બધી જોડી વારા ફરતી ચક્રની મધ્યમાં આવશે અને સામસામા બિલ્લુની જગાએ જશે.

૧૧. सतत मेळ

શરૂઆતમાં એકથી આડ વાર મેળ પ્રમાણે કરવા.

नव थी बार: ચક્રની મધ્યમાં જોડી હોય તેણે સામ સામા ભિલ્લુની જગાએ પહોંચવા કૂદકો લેવો અને ઘૂમ-જાવ કરવું અને પવિત્રાના ચાર વાર ચક્રાકૃતિમાં બધાની માફક મેાં આવે એ રીતે કરવું.

તેજ વખતે મધ્યમાં બીજી જોડી આવી જશે. આ દાવમાં મધ્યની જગા ખાલી પડવા દેવાની નથી પણ વારાફરતી આવીને પૂરી દેવાની છે.

૧૨. चक्र रास

બધા લેજીમ કરનાર ચક્રાકૃતિમાં હોય ત્યારે આ દાવ થઈ શકે તેમ છે. ચક્રમાં બધા ઉભા રહ્યા હોય ત્યારે દો દો ગીન્તી કરાવવી. ગીન્તી એકે જમણી બાજુ અને ગીન્તી દોએ ડાબી બાજુ ફરી જવું અને સામ સામી મેાં લાવવાં. પછી ચક્ર રાસ કરવાનો હુકમ મળે એટલે પવિત્રાના ચાર વાર (સામ સામી ઉભા હોય ત્યાં) કરવો. દરેક વખતે એક કૂદકો લેવો અને પવિત્રાના ચાર વાર લેવા.

ગીન્તી એક અંદર કૂદકો લે, તે વખતે ગીન્તી દો બહાર કૂદકો લે પછીથી ગીન્તી એક બહાર કૂદકો લઇ આગળ ચક્રાકારમાં જાય ત્યારે ગીન્તી દો બહારથી કૂદકો લઈ આગળ ચક્રાકારમાં જાય એમ કૂદકા આગળને આગળ લેવાના છે. દાંડિયા રાસની પેઠે આગળ જવાનું છે.

૧૩. एक हरोल

ચક્રાકારમાં હોય તે બધાને ગીન્તી કરાવવી. ૧૬ જણુ છે એમ ગણો. પહેલાં બધા પોતપોતાની જગાએ પવિત્રાના ચાર વાર લેશે.

પછી તરત જ ગીન્તી એક અને નવ પીછે કૂદકો લઇ પવિત્રાના ચાર વાર લેશે. તે વખતે ગીન્તી ૨ અને ૧૬, ગીન્તી ૩ અને ૧૫, ગીન્તી ૪ અને ૧૪, ગીન્તી ૫ અને ૧૩, ગીન્તી ૬ અને ૧૨, ગીન્તી ૭ અને ૧૧, ગીન્તી ૮ અને ૧૦ એ પોતાની જોડી ગણી સામ સામી જમણી બાજુથી આગે કૂદકો લઇ એક સીધી હરોલ ગીન્તી એક અને નવ વચ્ચે બનાવશે.

પછી તરત મેળની પેઠે પોતાની જોડીદારની જગાએ સામસામી આગે કૂદીને ચક્રાકૃતિ પર જશે. એટલે કે ગીન્તી ૨, ૧૬ની જગાએ પહોંચશે અને ૧૬ ગીન્તી ૨ની જગાએ પહોંચશે. એ રીતે દરેક જોડી જશે. મેળની પેઠે પાછું મોં ફેરવી કાઢશે. ગીન્તી ૧ અને ૯ એક કૂદકો લઇ ચક્રમાં આવી જશે. આ પ્રમાણે થયા પછી ૨ અને ૧૦ પીછે કૂદકો લેશે. અને તે વખતે ગીન્તી ૧ અને ૩, ૪ અને ૧૬, ૫ અને ૧૫, ૬ અને ૧૪, ૭ અને ૧૩, ૮ અને ૧૨, ૯ અને ૧૧ એ પ્રમાણે જોડી બંધાઇને વચ્ચે આવી એક હરોલ કરશે અને પછી ચક્રાકૃતિમાં એમ વારાફરતી આ દાવ આ રીતે કરવાનો છે.

૧૪. जहुर चाल एक

एक : એક જગેનો પહેલો વાર લઈ જમણો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે મોં પાછળ ફરશે..

दो : મોં પાછળ ફરે કે તરત એક જગેનો બીજો વાર લઈ ડાબો પગ પાછળ મૂકવો.

तीन : चार : જમણો પગ પાછો મૂકી એક જગેનો ત્રીજો અને ચોથો વાર કરવો અને ડાબા પગની એડી ઉડાવવી.

પાંચ : પગ ઉઠાવેલો હોય અને મોં ઊલટી દિશામાં ફેરવી એક જગેનો પાંચમો વાર લેવો.

છ : ઉઠાવેલો પગ મોં હોય તે દિશામાં આગળ લંબાવી અદ્ધર રાખવો અને એક જગેનો છઠ્ઠો વાર લેવો.

સાત : આઠ : પગ જમીન પર મૂકીને એક જગેનો સાતમો તથા આઠમો વાર લેવો.

નવ : દશ : પછી નવ દશ કરી રૂક જાઓ.

૧૫. જહુર ચાલ દો

જહુર ચાલના જે વાર છે, તે બધા વાર આ દાવમાં કરવાના છે. અને કૂદીને કરવાનો છે.

શરૂઆતમાં ડાબા પગે કૂદકો લઈ ત્યાંને ત્યાં મૂકવાનો અને એક જગેનો પહેલો વાર કરવાનો અને તરત જ જમણો પગ આગળ મૂકી તે પર ડાબા પગે અડધું ચક્ર લઈ એક જગેનો બીજો વાર કરવો પછી આગળના પગની હેરફેરી તથા લેજીમના વાર જહુર ચાલ એક પ્રમાણે કરવાના છે.

૧૬. ડગનામી

એક થી ચાર : દો-રૂખના પહેલા ચાર વાર કરો.

પાંચ : પાછળનો જમણો પગ આગળ મૂકી એક જગેનો પહેલો વાર કરો અને મોં ફેરવો.

છ : સાત : આઠ : ડાબો પગ પાછળ મૂકી એક જગેનો બીજો, ત્રીજો અને ચોથો વાર કરો.

(પાંચમાથી આઠમા વાર સુધી કરવામાં શરીર આખું ગોળ ફરી મેાં મૂળ દિશામાં આવી જશે.)

नव थी बार: ઉપર પ્રમાણે પાંચથી આઠ વાર લીધા તે મુજબ લેવા અને પગલાં તથા શરીર પણ તે પ્રમાણે ફેરવવું.

तेर: **चौद**: રૂક જાઓના બે વાર કરેા.

१७. पुतला

एक: ડાબેા પગ ઉઠાવી તે જ જગાએ પાછેા પછાડી ચંદ્રવટ એકનેા પહેલેા વાર લેવેા. ડાબેા પગ મૂકાય તે વખતે પાછલેા જમણેા ઢીંચણમાંથી વાળી ઊંચકવેા.

दो: ડાબેા પગ ઉઠાવી કૂદકેા મારી ડાબેા પગ નીચે મૂકવેા. તે વખતે જમણેા પગ અદ્ધરનેા અદ્ધર જ રાખવેા. ચંદ્રવટ એકનેા બીજો વાર લેવેા.

तीन: **चार**: પાછલેા અદ્ધર પગ (જમણેા) આગળ મૂકવેા અને ચંદ્રવટનેા ત્રીજો વાર લેવેા અને તરત જ જમણા પગે કૂદકેા લેવેા અને આગળ મૂકી ચંદ્રવટનેા ચેાથેા વાર લેવેા. તે દરમિયાન ડાબેા પગ અદ્ધર રાખવેા.

पांच: વાર ચાર વખતે પાછળનેા ડાબેા પગ અદ્ધર રહેલેા હતેા, તે આગળ મૂકવેા અને એક જગેનેા પહેલેા વાર કરવેા.

छ: જમણેા પગ ઉઠાવી અદ્ધર કરી ડાબી બાજુ ફરતાં ફરતાં એક જગેનેા બીજો વાર કરેા.

સાત : અદ્ધર રહેલો પગ આગળ મૂકી ધૂમ-જાવ કરવું અને આગળનો ડાબો પગ અદ્ધર કરવો અને એક જગેનો ત્રીજો વાર કરવો.

(આ વાર લેતી વખતે એકથી દસ સુધી સીધા ગયેલા, તે હવે પાછા ફરી મૂળ દિશા તરફ પ્રયાણ થશે.)

આઠ : પગ જેમ હોય તેમ રાખીને એક જગેનો ચોથો વાર કરો.

નવ થી સોલ : ઉપરના એકથી આઠ વાર ફરીથી કરી જવાના અને મૂળ પવિત્રામાંથી દાવ શરૂ કરેલો હતો. તે પવિત્રામાં આવી જવું.

૧૮. ગોલ ચાલ

૧, ૨, ૩

આ દાવ કરતી વખતે ડાબો પગ સામેની આકૃતિમાં ૧ છે તે જગાએ અને જમણો પગ ૨ છે તે જગાએ રાખવો.

એક : ડાબો પગ ઉડાવી ત્યાં મૂકી ચંદ્રવટનો પહેલો વાર કરો.

દો : ડાબો પગે પાછો કૂદકો લઇ તે પગ આકૃતિમાં ૨ છે તે પર મૂકો અને જમણો પગ પાછળ અદ્ધર રાખી ચંદ્રવટનો બીજો વાર કરો.

તીન : અદ્ધર રહેલો પગ આકૃતિમાં ૩ છે તે જગાએ મૂકો તે વખતે ડાબો પગ અદ્ધર કરો અને ચંદ્રવટનો ત્રીજો વાર કરો.

ચાર : જમણો પગ ઉડાવી આકૃતિમાં ૨ છે તે જગાએ મૂકો અને ડાબો પગ અદ્ધર છે તે અદ્ધર ને અદ્ધર પાછળ રાખો અને ચંદ્રવટનો ચોથો વાર કરો.

१९. चोक एक

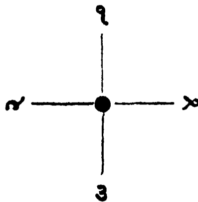
આ દાવમાં ગજવેલ એક પૂરી કરવી (બાર વાર) પછી ચંદ્રવટ દો પૂરી કરવી (આઠ વાર) આ દાવના કુલ ૨૦ વાર કરવા.

એ રીતે ૧થી ૨૦ વાર સામે આકૃતિમાં ૧થી ૨ સુધીમાં પૂરા કરવા પછી એ રીતે ૩ તરફ, ત્યાંથી ૪ તરફ પછી ૧ તરફ એ રીતે આખો દાવ પૂરો થશે.

२०. चोक दो

આ દાવમાં પુતલાના આઠ વાર લેવાના છે. આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી શરૂ કરવું, ૨ સુધી પહોંચી પુતલામાં આઠમા વારે અડધું ચક્ર લેતા તેને બદલે જમણા પગે પોણું ચક્ર લઈ ૩ તરફ ફરી જવું અને આઠમો વાર લેવો. એ રીતે આગળ જવું અને ચારે બાજુ ફરી આ દાવ પૂરો કરવો.

२१. चोक तीन :



આ દાવમાં મધ્ય સ્થાનેથી ઉપડી આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાં સુધી પુતલાના આઠ વાર કરી જવું. પછી મધ્ય સ્થાને પાછા આવવા પુતલાના નવથી સોળ વાર કરવા. મધ્યસ્થાને છેલ્લો વાર પૂરો કરતાં અડધું ચક્ર લેતા તેને બદલે જમણા પગે પોણું ચક્ર લઇ બે તરફ જવું અને આખો પુતલાનો દાવ કરવો. પછી ૩ તરફ પૂરો કરી પછી ૪ તરફ.

૨૨. वजेदार बैठक एक

एक थी आठ: ગોલચાલ બે વખત કરવાથી આઠ વાર થશે.

नव: दश: પુતલાના પહેલા બે વાર કરવા.

अगियार: દશમા વાર વખતે પાછળ અદ્ધર રાખેલો જમણો પગ આગળ મૂકી દઇ ડાબા પગ ઉપર બેઠક લેવી. અને ચંદ્રવટનો ત્રીજો વાર કરવો.

बार: બેઠક પર જ ચંદ્રવટનો ચોથો વાર કરવો.

तेर थी सोल: બેઠક પર હોય તેમ જ રહીને એક જગેના ચાર વાર કરવા.

सत्तर: એક જગેનો પાંચમો વાર લઈ બેઠક પરથી અડધા ઉભા થઇ જવું.

अढार: એક જગેનો છઠો વાર લેવો અને પાછલો ડાબો પગ અદ્ધર કરી જમણી બાજુએ પા ચક્ર જેટલું ફરવું.

ओगणीस: એક જગેનો સાતમો વાર લેવો અને જમણા પગ પર ફરીને ડાબો પગ પા ચક્ર ફેરવી પાછળ અદ્ધર રાખવો.

वीस: એક જગેનો આઠમો વાર લેવો અને પાછળનો ડાબો પગ આગળ લાવી અદ્ધર રાખવો.

(સત્તરથી વીસ વાર કરતાં સુધીમાં જમણી બાજુથી ફરીને મૂળ દીશા તરફ મોં લાવવાનું છે.)

एकत्रीस थी अठ्ठावीस: ગોલચાલ બે વખત કરવી.

ओगणत्रीस: त्रीस: પુતલાના પહેલા બે વાર.

एकत्रीस: અગિયારમા વાર પ્રમાણે કરો.

बत्रीस: બારમા વાર પ્રમાણે કરો.

तेत्रीस थी छत्रीस: સત્તરથી વીસ વાર કરો.

२३. वजेदार बेठक दो

एक थी सोल : વજેદાર બેઠકના સેાળ વાર કરેા.

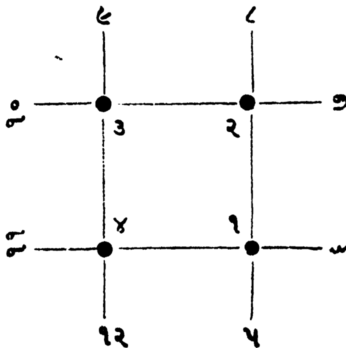
सत्तर थी वीस : ઉભા થઈ ડાબો પગ આગળ મૂકી આગે ફલાંગ કરેા.

एकवीस : बावीस : બંને પગે સાથે કૂદીને પાછલેા પગ આગલા પગની જગાએ અને આગલેા પગ પાછલા પગની જગાએ મૂકીને એક જગેનેા પાંચમેા વાર ડાબી બાજુથી નીચેથી કરવેા અને પછી તરત જ એક જગેનેા છઠ્ઠો વાર કરવેા.

तेवीस : चोवीस : એક જગેનેા સાતમેા આઠમેા વાર તે જ જગાએ ઉભા રહીને કરવેા.

पचीस थी अडतालीस : આ દાવના ૧થી ૨૪ વાર કર્યા તે જ વાર ફરીથી કરી જાઓ. એટલે મૂળ જગાએ મૂળ પવિત્રામાં આવી જવાશે.

२४. चोमुखी बेठक



આકૃતિમાં ૧ છે તે જગાએ પવિત્રામાં ઉભા રહી ગેાલચાલ બે વખત કરી આઠ વાર કરવા પછી પુતલાના ચાર વાર લઇ ૨ જગાએ જવું. ત્યાં બેસીને ૮ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક કરવી. પછી પા ચક્ર લઈ ૭ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક કરવી. પછી ૧ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક કરવી. પછી પા ચક્ર લઇ ૩ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક કરવી.

પછી ઉભા થઈ ત્યાં ને ત્યાં જ ગેાલચાલ બે વખત અને પુતલાના ચાર વાર લઈ ૩ જગાએ પહોંચવું ત્યાં બેસી ૧૦ તરફ ચંદ્રવટ એક લેવી પછી પા ચક લઈ ૯ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક લેવી પછી પા ચક્ર લઈ ૨ તરફ ચંદ્રવટ એક અને પછી પા ચક્ર લઈ ૪ તરફ ચંદ્રવટ એક લેવી.

પછી ઉભા થઈ ત્યાં ને ત્યાં જ ગેાલચાલ બે વખત લઈ પુતલાના ચાર વાર લઈ ૪ જગાએ પહોંચવું ત્યાં બેસી ૧૨ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક લેવી, પા ચક્રે ફરી ૧૧ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક, પછી ૩ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક, પછી ૧ તરફ પા ચક્ર લઈ ચંદ્રવટ એક લેવી.

પછી ઉભા થઈ ત્યાંને ત્યાં જ ગેાલચાલ બે વખત કરી પુતલાના ચાર વાર લઈ ૧ જગાએ પહોંચવું ત્યાં બેસી ૬ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક પછી પા ચક્ર લઈ ૫ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક પછી ૪ તરફ પા ચક્ર લઈ ચંદ્રવટ એક અને પછી ૨ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એક કરી ઉભા થઈ જવું.

૨૯. गोल खडे

एक थी आठ: ગેાલ ચાલ બે વખત કરી આઠ વાર કરેા.

नव: ડાબેા પગ એક કદમ આગળ મૂકી એક જગેનેા પાંચમેા વાર કરેા.

दश: ડાબેા પગ અદ્ધર કરી જમણી બાજુ પા ચક્રે ફરી એક જગેનેા છઠ્ઠો વાર કરેા.

अगियार: જમણી બાજુથી ઘૂમ જાવ કરતાં અદ્ધર રહેલેા ડાબેા પગ મૂળ જગાએ મૂકી મૂળ દિશામાં આવી જાએા અને એક જગેનેા સાતમેા વાર કરેા.

बार : એક જગેનો આઠમો વાર કરો.

२६. गोल बेठक

एक थी आठ : ગોલ ચાલ બે વખત કરી આઠ વાર કરો.

नव : ગોલ ખડેનો નવમો વાર કરો.

दश : ગોલ ખડેનો દશમો વાર કરો.

अगियार : જમણી બાજુથી ઘૂમ જાવ કરતાં અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ મૂળ જગાએ મૂકી મૂળ દિશામાં આવી બેઠક લો અને એક જગેનો સાતમો વાર કરો.

बार : બેઠક પરથી ઉભા થઈ જઇ એક જગેનો આઠમો વાર કરો.

લેઝીમ

તૃતીય વર્ષ

નોંધ:—આ વર્ષમાં પહેલા પાંચ દાવ સીધે શિરના છે. સીધે શિર દાવમાં પહેલા ત્રણ વાર ચંદ્રવટના જ લેવાના છે. માત્ર ચોથો વાર માથા પર લેઝીમ લઇ જઈ બન્ને હાથને પોતપોતાની બાજુમાં કોણીમાંથી ખેંચીને કરવાનો છે. આ રીતે ખેંચવાથી માથાથી ત્રણેક ઇંચ ઊંચે લેઝીમ બરાબર માથા પર આવશે.

૧. સીધેશિર

પહેલા ત્રણ વાર ચંદ્રવટના અને ચોથો વાર ઉપર નોંધમાં સમજાવ્યો છે તે મુજબ.

૨. સીધેશિર ગજબેલ

પગની હલચલ-ત્રણ વખત આગળ જવાની અને ત્રણ વખત પાછળ આવવાની ગજવેલ પ્રમાણે. અને લેઝીમના વાર એક જગેના નહિ લેતાં સીધેશિરના લેવાના.

૩. સીધેશિર ચોજગે

સીધેશિરના વારથી ચો જગેનો દાવ કરવાનો છે.

૪. सीधेशिर दोरुख

સીધેશિરના વારથી દોરૂખ કરવાનું છે.

૫. सीधेशिर चोरुख

સીધેશિરના વારથી ચોરૂખ કરવાનું છે.

૬. मोढेशिर

માથા પર બન્ને હાથ સીધા ઊંચા રાખી લેજીમ બન્ને હાથે પકડવી એ આ દાવ માટે હોશ-યારની સ્થિતિ છે.

एक: હાથ ટટાર રાખીને જ બન્ને હાથ ભેગા કરી લેજીમનો અવાજ કરવો.

दो: ભેગા હાથ ખેંચી લેજીમનો અવાજ કરવો.

तीन: ડાબા હાથે લાકડું પકડેલું છે તે જમણા હાથની બાજુમાં નીચે ખેંચવો. જમણો હાથ ટટાર રહેશે. ડાબો હાથ કોણીમાંથી વળશે.

चार: ડાબો હાથ ત્યાંથી લઈ પોતાની અસલ જગાએ જશે.

पांच: **छ**: રૂક-જાવના બે વાર કરો

૭. गोल शिर

એક-જગેના બે વાર કરીને બન્ને હાથ ડાબી બાજુએ આવેલા હોય, ત્યાંથી માથા પાછળ લઈ ગોળ ફેરવી જમણી બાજુએ લાવી એક-જગેનો ત્રીજો વાર લેવો. પછી ડાબી બાજુએ લઈ જઈ ચોથો વાર કરવો. પછી પાંચમો વાર કરી ત્યાંથી માથા પાછળ લઈ જઈ છઠ્ઠો વાર કરી લેજીમવાળા હાથ આગળ લાવી જમણી બાજુ સાતમો વાર કરી આઠમો વાર કરવો.

નોંધઃ—આ દાવમાં માથા પછવાડે બે વખત હાથ લઈ જવા પડે છે. એટલે તેનું નામ ગોલ શિર રાખેલું છે. લેજીમના વાર તો એક-જગે પ્રમાણે થાય છે

८. गोल शिर दोरुख

ગોલ શિરના દાવથી દોરૂખ કરો.

९. गोल शिर चोरुख

ગોલ શિરના દાવથી ચોરૂખ કરો.

१०. गोल शिर चंद्रवट एक

ગોલ શિરના દાવથી ચંદ્રવટ એક કરો.

११. गोल शिर चंद्रवट दो

ગોલ શિરના દાવથી ચંદ્રવટ દો કરો.

१२. मूह मिलाफ

एक थी आठ : ગોલચાલ બે વખત કરી આઠ વાર લેવા.

नव : दश : ડાબો પગ જગાએથી ઉડાવી પાછો તે જ જગાએ પછાડી એક-જગેનો પાંચમો વાર લેવો. પછી ત્યાંથી એક કદમ આગળ ડાબે પગે કૂદકો લઇ જમણી બાજુથી ડાબા પગ પર ફરતાં એક-જગેનો છઠ્ઠો વાર લેવો. જમણો પગ અદ્ધર રહેશે.

अगियार : बार : પાછળનો અદ્ધર રહેલો જમણો પગ જગા પર મૂકી એક-જગેનો સાતમો વાર કરવો. તે વખતે આગળનો ડાબો પગ અદ્ધર થશે. પાછળનો જમણો પગ જગા પર કૂદાવી જગા પર મૂકવો અને એક-જગેનો આઠમો વાર મૂકવો અને ડાબો પગ અદ્ધર જ રહેશે.

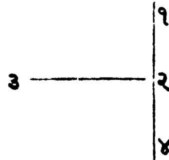
तेर थी सोल : આ દાવના નવ, દશ, અગિયાર, બાર—એ વારમાં જે રીતે પગ ઉપાડીને જઇએ છીએ, તે રીતે પગ ઉપાડીને જવું લેઝીમના ચાર વાર એક-જગેના પહેલા ચાર વાર કરવા.

सत्तर : अठार : રૂકૂ-જાવના બે વાર કરવા.

१३. वूह मिलाफ

આવી હાર મૂહ મિલાફના બાર વાર સાથે રહીને કરશે. પછી હારમાંના એકી ક્રમ વાળા તેરથી સોલ (મૂહ મિલાફના) વાર ઉપરના દાવ પ્રમાણે લેશે બેકી ક્રમ વાળા વાર ઉપર પ્રમાણે લેશે. પણ પગલાં મોટાં લઇ આગળ જશે. એટલે એક હારની બે હાર થઇ જશે.

१४ वस्त पन्नाह



एक थी चार : ઉપરની આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાં પવિત્રામાં ઉભા રહેવું. પછી આગળનો ડાબો ઉઠાવી જમણા પગની ઉપરથી પાછળ જાય તેમ, અદ્ધર રાખવો અને એ સ્થિતિમાં ઉભા રહી એક જગેના ચાર વાર લેવા.

पांच : छ : ડાબો પગ અદ્ધર હતો તેને ૨ તરફ મૂકવો. મોં પણ ૨ તરફ લાવવું એટલે જમણો પગ પાછળ રહ્યો તેને અદ્ધર કરવો અને આગળના ડાબા પગે કૂદકો લઇ એક કદમ આગળ જવું. તે વખતે જ એક-જગેના પાંચ છ વાર લેવા.

सात : आठ : જમણો પગ અદ્ધર હતો તેને આગળ મૂકવો. પાછળનો ડાબો પગ અદ્ધર થશે. અને જમણા પગે કૂદકો લઈ એક કદમ આગળ જવું. તે વખતે એક-જગેના સાત આઠ વાર લેવા.

પછી ડાબો પગ અદ્ધર હશે તે પા ચક્ર (એટલે ૩ તરફ) મૂકવો અને પછી પાંચ, છ, સાત અને આઠ વાર કરી ૩ તરફ જવું.

પછી ડાબા પગે જમણા પગ ઉપર અડધું ચક્ર લઇ ૨ તરફની દિશામાં ડાબો પગ મૂકવો અને પાંચથી આઠ વાર કરવા અને ૨ જગાએ આવવું.

તે મુજબ ૪ તરફ જવું. ત્યાંથી પાછા એ જ પ્રમાણે ચાર વાર લઇ ૧ તરફ આવવું. આ વખતે કૂદકા મોટા લઈ ઝપાટે ૧ જગાએ આવવું. અને છેલ્લે રૂક-જાવના બે વાર કરવા.

१५. एकसे गोल

આ દાવમાં ચક્રાકૃતિમાં લાવવાનો ઈરાદો છે. તે બે રીતે લાવી શકાય. દાહિને રૂખ કરાવીને.

૧. ગજવેલ કરતા કરતા ચક્રાકારમાં આવી જવું.

૨. ગોલ ચાલ કરતા કરતા ચક્રાકારમાં આવી જવું.

१६. दो गोल



એકસે ગોલથી બધા એક ચક્રમાં આવેલા હશે. તેમાંથી હવે બે ચક્ર બનાવવાનાં છે. હારમાં જેટલી સંખ્યા હોય, તેનાથી અડધી

સંખ્યાની જગા આવતી હોય ત્યાં થઇને જમણી બાજુથી એકસે ગોલ કરતા કરતા નીકળી જવું. અને ઉપર આકૃતિ પ્રમાણે એટલે ગોલ કરતા જવાનું છે એટલે પોતાની હારના છેલ્લા નંબરની સાથે જોડાઈ જવું.

ધારો કે ૧૬ જણ હોય. બધા એકસે ગોલ શરૂ કરે. પછી નંબર ૧, નંબર આઠ અને નવની વચ્ચેથી નીકળીને જમણી બાજુ બહાર નીકળી નવું ગોળ બનાવતો જશે. ગોળ ફરતો ફરતો નંબર ૧૬ને મળવા પ્રયત્ન કરે ત્યાં સુધીમાં ૧૬મો નંબર જે જગાએથી નંબર ૧ નીકળ્યો હશે ત્યાં આવી પહોંચ્યો હશે. ત્યાં થઈ મૂળ જુના ચક્રમાં જશે. એક એકની વચ્ચે આ હાળમાં જવું પડશે.

१७. एककतारसे गोल

એકસે ગોલની પેઠે જ ચક્ર ગોળ બનાવવાનું છે. પણ આ હુકમથી ચક્ર ગોળ બનાવ્યા પછીથી **दो कतारसे गोल**નો હુકમ આપી શકાય.

१८. दोकतारसे गोल

એક કતારસે ગોલમાં બધા ચક્રાકારમાં સૌની પીઠ એક એકની પાછળ હોય તે રીતે ઉભેલા હશે. દો-કતારસે ગોલ વખતે એકી નંબરની પીઠ એકી નંબરની પાછળ અને બેકી નંબરની બેકી નંબરની પાછળ આવે તે રીતે ઉભા રહીને કરશે. અને એકી બેકીનું જોડકું સાથે સાથે ચાલશે. એક-કતારસે ગોલમાંથી દો-કતારસે ગોલમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે આવવું.

એકી નંબરે જગા પર ઉભા રહી આઠ વાર (ગજવેલ કે ગોલ-ચાલ) કરવા, તે દરમિયાન બેકી નંબર એકીની પાછળ હશે ત્યાંથી જમણી બાજુથી જરા બહારથી ડાબો પગ પહેલો આગળ મૂકી તરત જમણો પગ પણ મૂકવો અને એ રીતે બરાબર એકી નંબરની સાથે જોડાજોડ આવી રહેવું. આ પગલાં લેતી વખતે પણ બેકી નંબરે

આઠ વાર લેવાના છે. એ રીતે આઠ વાર પૂરા થતાં એકી એકી સાથે થઈ જોડકાં થયાં હોય તેમણે (ગજવેલ કે ગોલ ચાલ કરી) આગળ જવું ધારો કે ૧૪ જણ હોય તો ૧–૨, ૩–૪, ૫–૬, ૭–૮, ૯–૧૦, એમ જોડકું થશે જોડકું સાથેને સાથે એકની એકની પાછળ ગોળ ગોળ ફરશે.

૧૯. चोकतारसे गोल

ઉપરનો દાવ ચાલુ હોય અને આ દાવનો હુકમ મળે તો એકી નંબરનાં જોડકાં જગા પર ઉભાં રહી આઠ વાર કરે તે દરમિયાન એકી નંબરનાં જોડકાં જમણી બાજુથી આગળના જોડકા સાથે થઈ જાય અને દાવ ચાલુ રાખે.

દા. ત. ૧૪ જણ એક-કતારસે ગોલમાં હોય તેમાંથી દો-કતારસે ગોલમાં ચાલતાં ૧–૨, ૩–૪, ૫–૬, ૭–૮, ૯–૧૦, ૧૧–૧૨, ૧૩-૧૪, ૧૫–૧૬. એમ જોડકાં ચાલતાં હોય તો ૧–૨ થોભી જાય અને ૩–૪નું જોડકું સાથે થઈ જાય. ૫–૬નું થોભી જાય અને ૭–૮નું જોડકું તેમની સાથે થઇ જાય એ રીતે બે જણનાં જોડકાં તેમાંથી ચાર જણ એકી સાથે થાય અને આગળ ચાલે.

૨૦. अष्ट कतारसे गोल

ઉપરના દાવ ચાલુ હોય ત્યારે આ હુકમ આપવો. તે વખતે સૌથી પહેલા ચાર એટલે કે ૧–૨–૩–૪ આઠ વાર કરવા થોભશે અને ૫–૬–૭-૮ તેમની સાથે આઠ વાર કરતાં કરતાં જોડાઇ જશે. તેજ વખતે ૯–૧૦–૧૧–૧૨ થોભશે અને ૧૩–૧૪–૧૫–૧૬ જોડાઇ જશે આ પ્રમાણે બધા જોડાઇ જશે. આઠ પૂરા થતાંમાં આઠ આઠની હાર બરાબર થઇ જશે. અને પછી તરત આગળ ચાલશે.

નોંધઃ—અષ્ટ કતારસે ગોલ ચાલુ હોય તેમાંથી ચોકતારમાં, અને ચોકતારમાંથી દોકતારમાં અને દોકતારમાંથી એક કતારમાં લાવવા

માટે હુકમો તો તેના તેજ રહેશે એટલે કે **चोकतारसे गोल, दोकतारसे गोल, एक कतारसे गोल**.

અષ્ટ કતારમાંથી **चोकतारसे गोल**નો હુકમ મળે એટલે ૫–૬–૭–૮; ૧૩–૧૪–૧૫–૧૬; ૨૧–૨૨-૨૩–૨૪ એ નંબરવાળી હારો પોતાની જગાએ થોભશે અને ૧–૨–૩–૪; ૯–૧૦–૧૧–૧૨; ૧૭–૧૮–૧૯–૨૦ એ નંબરોવાળી હારો ત્રાંસી થઈ જઇ ચાર ચાર જણ થઇ જમણી બાજુએ થઈ આગળ જશે અને આગળ ચાલશે.

ચોકતારમાંથી **दोकतारसे गोल**નો હુકમ મળે એટલે ૩–૪, ૭–૮, ૧૧–૧૨, ૧૫–૧૬, ૧૯–૨૦, ૨૩–૨૪ એ જોડકાં જગાએ થોભશે અને ૧–૨, ૫–૬, ૯–૧૦, ૧૩–૧૪, ૧૭–૧૮, ૨૧–૨૨, એ જોડકાં ત્રાંસાં જમણી બાજુએ થઈ આગળ જશે અને બેનાં જોડકાં બની આગળ ચાલશે.

દોકતારમાંથી **एक कतारसे गोल**નો હુકમ મળે એટલે બેકી નંબર પોતાની જગાએ થોભશે. ૨, ૪, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨ ૧૪, ૧૬, અને એકી નંબર ૧, ૩, ૫, ૭, ૯, ૧૧, ૧૩, ૧૫, ત્રાંસા જમણી બાજુએ થઇ આગળ જશે અને એક હાર બની જઇ આગળ ચાલશે

૨૧. गोलसे दोकतार

ગોલસે એક કતારમાં ચાલતાં ચાલતાં એક કુંડાળામાંથી બે કુંડાળાં બનાવવાનાં છે. એકી નંબરો જે રીતે આગળ ચાલતા હોય તે રીતે ગોળ ગોળ ફર્યા કરવાનું છે. સૌથી પહેલો બેકી નંબર હોય તેણે તરતજ જમણી બાજુ ફરીને બીજું કુંડાળું બનાવવાનું છે અને જેટલા બેકી નંબરો હોય તે બેકી નંબર આગળ ચાલતા ચાલતા સૌથી પહેલો બેકી નંબર જમણી બાજુએ ફર્યો હોય, તે જગાએ આવે ત્યારે તેમણે જમણી બાજુ ફરવાનું છે.

એકી નંબરો જુના કુંડાળામાં ફર્યા કરશે અને બેકી નંબરો નવા કુંડાળામાં ફરશે.

ધારો કે ૧૬ જણ છે ૨જો નંબર પહેલો એકી ગણાય, ૪થો બીજો એકી, ૬ઠ્ઠો ત્રીજો એકી. ૪થો અને ૬ઠ્ઠો આગળ ચાલતા ચાલતા જ્યારે ૨ નંબરની મૂળ જગાએ આવે ત્યારે તેમણે જમણી તરફ ફરી બીજા કુંડાળામાં જવાનું એ પ્રમાણે ૮, ૧૦, ૧૨, ૧૪. બધાએ ૨ નંબરની મૂળ જગાએ ચાલતા ચાલતા આવ્યા પછીથી જ જમણી બાજુ ફરીને બીજા કુંડાળામાં ચાલવાનું છે.

૨૨. गोलसे चोकतार

ઉપરના દાવમાં બે ચક્ર થયેલાં છે, તેમાંથી ચાર ચક્ર બનાવવા આ હુકમ અપાય છે. આ હુકમ આપતા પહેલાં દરેક ચક્રમાં દો દો ગીન્તી કરાવેલી હોવી આવસ્યક છે.

દરેક કુંડાળાનો એકી નંબર તો મૂળ ચક્રમાં જ ફર્યા કરશે પણ એકી નંબર હોય તેણે જમણી દિશામાં ફરી જઈ બીજું ચક્ર બનાવશે. એ રીતે બે ચક્રનાં ચાર ચક્ર થશે.

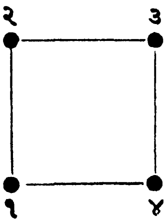
નોંધ:– ચાર ચક્રમાંથી બે ચક્ર બનાવવા માટે **गोलसे दो कतार** હુકમ આપવો એટલે ચક્ર બનાવનાર સૌથી પહેલો એકી નંબરે જે જગાએથી ચક્ર બનાવેલું તે જગાની પાસે આવે એટલે તેણે મૂળ ચક્રમાં જોડાઇ જવું અને તેની પાછળ બીજાઓએ એકી નંબરોની વચ્ચે વચ્ચે અવાય તે રીતે જોડાઇ જવું.

બે ચક્રમાંથી એક ચક્ર બનાવવા માટે **गोलसे एक कतार** હુકમ આપવો એટલે ચક્ર બનાવનાર સૌથી પહેલો એકી નંબર જે જગાએથી ચક્ર બનાવેલું હોય તે જગાની પાસે આવે એટલે તેણે મૂળ ચક્રમાં જોડાઇ જવું અને તેની પાછળ બીજાઓએ એકી નંબ-રોની વચ્ચે વચ્ચે અવાય તે રીતે જોડાઇ જવું.

લેઝીમ

ચતુર્થ વર્ષ

१. मिलुत एफ



આ દાવમાં ચારે બાજુ ફરવાનું છે. આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી દાવ શરૂ કરવાનો છે. આઠમો વાર આવતાં ૨ છે ત્યાં બેઠક પર પહોંચાશે. દશમા વારે જમણી બાજુ એટલે કે ૩ તરફ ફરીને લેઝીમ કરવાની રહેશે.

एक थी चार : ગોલચાલ એક વખત કરી ચાર વાર પૂરા કરો

पांच थी आठ : વજેદાર બેઠકના ચાર વાર પૂરા કરો.

नव : બેઠક પરથી ઉભા થતાંની સાથે ડાબો પગ અદ્ધર કરીને એક જગેનો પાંચમો વાર લેવો.

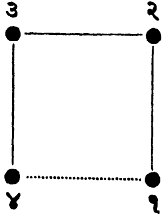
दशा : જમણી બાજુ જમણા પગ પર પા ચક્કે ફરી (૩ તરફ મોં આવશે.) ડાબો પગ અદ્ધર રાખીને જ એક જગેનો છઠ્ઠો વાર લેવો.

अगियार : પાછળ ડાબો પગ અદ્ધર હતો તેને આગળ લાવી જમીન પર મૂકવો અને એક જગેનો સાતમો વાર લેવો.

बार : પગ છે તેમ રાખી એક જગેનો આઠમો વાર લેવો.

ઉપર પ્રમાણે ચારે બાજુ પૂરી કરો.

२. मिल्लत दो



આ દાવમાં ચારે બાજુ ફરવાનું છે. આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી દાવ શરૂ કરવાનો છે. અને સોળમો વાર પૂરો થતાં એટલે કે ચંદ્રવટ દો પૂરી થતાં આપોઆપ ૩ તરફ ફરી જવાશે. એ રીતે ચારે બાજુ ફરવાનું છે.

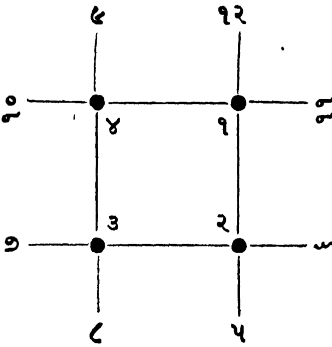
एक : थी चार : ગોલચાલના ચાર વાર કરો.

पांच : छ : सात : ગોલખડેના પહેલા ત્રણ વાર કરો અને ત્રીજો વાર પૂરો થતાં જમીન પર ડાબો પગ મૂકી દો.

आठ : જગા પર ઉભા રહી એક જગેનો આઠમો વાર કરો.

नव थी सोल : ચંદ્રવટ દો કરો.

३. मिल्लत तीन :



एक थी आठ : દસ્તપનાહના પહેલા આઠ વાર પૂરા કરો. આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી શરૂ કરી આઠમો વાર પૂરો થતાં ૨ છે ત્યાં આવી રહેશે.

नव थी बार : આકૃતિમાં ૨ છે ત્યાં બેસી જઈ ૫ તરફ મોં રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટના ચાર વાર પૂરા કરો.

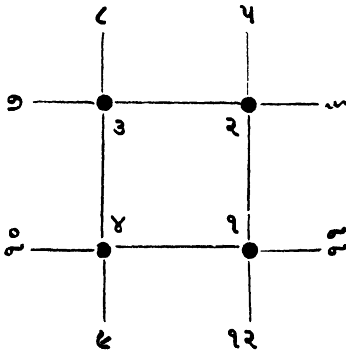
तेर थी सोल : તે જગાએ રહી ૬ તરફ ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટના ચાર વાર પૂરા કરો.

सत्तर थी वीस : તે જગાએ રહી ૧ તરફ મેાં રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટના ચાર વાર પૂરા કરેા.

एकवीस थी चोवीस : તે જગાએ રહી ૩ તરફ ફરી જઇ સીધે સીધ ચંદ્રવટના ચાર વાર પુરા કરેા.

પછી ઉભા થઇ દસ્તપનાહ શરૂ કરી ૩ સુધી પહેાંચી ત્યાંથી બેસીને સીધે શિર ચંદ્રવટ ચારે બાજુ કરી ચેાવીસ વાર પૂરા કરેા પછી ત્રીજી બાજુ પછી ચેાથી બાજુ એમ ચારે બાજુ કરી દાવ પૂરેા કરેા.

४. मिलुत चार



एक थी आठ : આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી શરૂ કરેા. અને શેરધ્વજના બે પવિત્રા લઈ આઠ વાર પૂરા કરેા.

नव थी बार : આઠમેા વાર પૂરેા થતાં આકૃતિમાં ૨ છે ત્યાં બેસી જઈ ૫ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરેા.

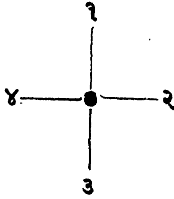
तेरथी सोल : પછી ૬ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર પૂરા કરેા.

सत्तरथी वीस : ૧ તરફ મેાં ફેરવી ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર પૂરા કરેા.

एकवीस थी चोवीस : ૩ તરફ મેાં રાખી ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર પૂરા કરેા.

પછી ઉભા થઈ તરત જ શેરધ્વજ કરી ૩ સુધી પહેાચી ત્યાં બેસીને ચંદ્રવટ એક ચારે બાજુ કરવાની છે. એ રીતે ચેાવીસ વાર પૂરા થતાં—ત્રીજી બાજુ પછી ચેાથી બાજુ કરી દાવ પૂરેા કરેા.

૫. मिलुत पांच :



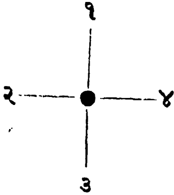
મધ્ય સ્થાનેથી ઉપડી ૧ તરફ જવાનું.

મધ્ય સ્થાનેથી પુતલાનો દાવ શરૂ કરવાનો અને ૧ સુધી પહોંચે ત્યાં સુધીમાં ૮ વાર થશે. પછી ઘૂમ-જાવ થશે અને પુતલાના ૪ વાર પૂરા કરી તરત ચંદ્રવટ દોના આઠ વાર પૂરા કરવા. આઠમો વાર પૂરો થતાં ૨ તરફ મોં જશે.

ઉપર પ્રમાણે વાર લેવાના અને ચારે બાજુ જવાનું છે.

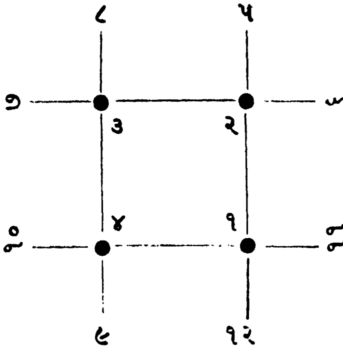
૬. मिलुत छ

ગોલ ચાલના ચાર વાર લીધા પછી, જમણો પગ કાયમ રાખીને જમણી બાજુથી ડાબા પગે પોણું ચક્ર લેવું, અને ચક્ર લેવાની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે એક જગેના પાંચ, છ, સાત અને આઠ વાર કરવા. એ રીતે ચારે બાજુ કરવું.



મધ્ય સ્થાને ઉભા રહી ૧ તરફ મોં રાખી ગોળ ચાલના ચાર વાર લીધા પછી ડાબો પગ ઉઠાવી ૪, અને ૩ વટાવી બે તરફ મૂકવાનો તે દરમિયાન એક જગેના પાંચ, છ, સાત, આઠ વાર લેવાના. પછી ડાબો પગ ઉઠાવી ૧ અને ૪ વટાવી ૩ તરફ મૂકવાનો. ત્યાં ગોલ ચારના ચાર વાર લીધા પછી ફરી ડાબો પગ ઉઠાવી ૨ અને ૧ વટાવી ૪ તરફ પગ આવશે. અને ૪ તરફ ગોલ ચાલના ચાર વાર લીધા પછી ૩ અને ૨ વટાવી ૧ તરફ આવવું અને એક જગેના પાંચ, છ, સાત અને આઠ વાર લેતાં દાવ પૂરો થયો ગણાશે.

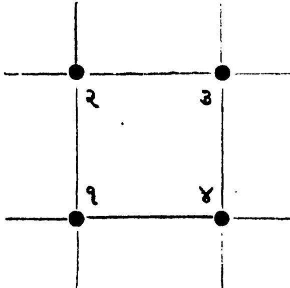
૭. मिल्लत सात



પહેલાં ૧ જગાએ ગેાલ ચાલના ચાર વાર લેવા. પછી દુમાલાનેા દાવ કરી (આઠ વાર લઇ) ૨ સુધી પહેાંચી જવું. ત્યાં બેસી જઇ મેાંઢું ૫ તરફ રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરેા. પછી જમણી બાજુ પા ચક્ર ફરી ૬ તરફ મેાં રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટ ચાર વાર કરેા. પછી પા ચક્ર ફરી જઇ ૧ તરફ મેાં રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટ એક કરેા. પછી ૩ તરફ પા ચક્ર લઇ ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટ એક કરેા.

એ પ્રમાણે ગેાલ ચાલ, દુમાલા અને સીધે શિર, શિર ચંદ્રવટ એ દાવેા કરવાના છે. એ રીતે ચારે બાજુ ફરી પૂરૂં કરેા.

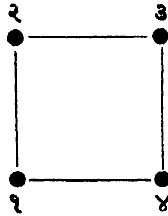
૮. मिल्लत आठ



૧ જગાએથી ચેાક દેા શરૂ કરી પહેલા ચાર વારે ૨ જગાએ પહેાંચાશે પાંચ, છ, સાત, આઠે પેાણું ચક્ર લઇ મેાં ૩ તરફ આવશે ત્યાં બેસી જઈ તે દિશામાં મેાં રાખીને મેાંઢે શિર ચંદ્રવટ એક કરેા. એજ પ્રમાણે પા ચક્ર જમણી બાજુ લઈ ત્યાંને ત્યાં બેઠાં બેઠાં આખું ચક્ર પૂરૂં ફરી ૩ તરફ આવી મેાંઢે શિર ચંદ્રવટ એક પૂરૂ કરી ઉભા થઇ ચેાક દેાના આઠ વાર કરવા. એટલે ચાર તરફ મેાં

આવશે. બેસી જઇ મોંઢે શિર ચંદ્રવટ એક ચારે બાજુ કરવાની. એ રીતે દરેક બાજુ કરતાં કરતાં આખો દાવ પૂરો કરો.

९. मिल्लत नव

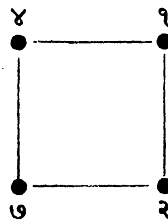


एक थी आठ : જહુર ચાલ એકના આઠ વાર લઇ ૨ આગળ પહોંચી જવું.

नव थी बार : જમણી બાજુ પા ચક્ર ફરી ૩ની દિશા તરફ જવું અને ફરતી વખતે જ એક જગેના પાંચથી આઠ વાર કરવા. આઠમો વાર પૂરો થતાં ૩ તરફ મોં આવશે અને ડાબો પગ આવશે.

આ રીતે બધી બાજુએ જવાનું છે અને જહુર ચાલના આઠ વાર અને એક જગેના પાંચથી આઠ વાર કરવાના છે.

१०. मिल्लत दश



एक थी चार : ૧ની જગાએ પવિત્રામાં ઉભા રહી સીધે શિર દોરૂખના ચાર વાર લેવા. સીધે શિર દોરૂખનો ચોથો વાર પૂરો થતાં મોં પાછળ એટલે કે ૨ તરફ આવશે. અને પાંચમો વાર લેતાં ડાબો પગ પાછળ હોય તે ઉડાવી આગળ એટલે કે ૨ તરફ મૂકવો એટલે આખું શરીર ૨ તરફ પવિત્રામાં આવી જશે. પાંચમો વાર સીધે શિર દોરૂખનો પહેલો વાર લેવાનો છે.

छ : જમણો પગ પા ચક્રે ૩ તરફ મૂકી સીધે શિર દોરૂખનો બીજો વાર કરવો.

सात : સીધે શિર દોરૂખનો ત્રીજો વાર કરવો અને પાછળનો ડાબો પગ ઊંચકાશે.

आठ : સીધે શિર દોરૂખનો ચોથો વાર કરવો અને ઊંચકાયેલો ડાબો પગ આગળ મૂકી દેવો એટલે ૩ જગાએ પહોંચાશે.

એ પ્રમાણે સીધે શિર દોરૂખના ચાર વાર લઈ ૪ જગાએ પહોંચવું અને એ જ રીતે ૧ જગાએ પહોંચવું. અને હોશયારના બે વાર લઈ હોશયાર થઈ જવું.

११. मिल्लत अगियार

एक थी आठ : આગે ફલાંગ સાદી રીતે એટલે કે કૂદકો લીધા વીના ચાલીને સીધે શિરના વારથી આઠ વાર લેવા. એટલે ૨ જગાએ પહોંચાશે.

नव थी बार : પછી ચાર વાર ચંદ્રવટ તીન પ્રમાણે પોણું ચક્ર જમણી બાજુથી લઈ ફરો એટલે ૩ તરફ મોં અને પવિત્રો આવશે. (ડાબો પગ આગળ ૩ તરફ)

આ પ્રમાણે એક બાજુ પૂરી થઈ, તે રીતે ચારે બાજુ પૂરી કરો.

१२. मिल्लत बार

एक थी चार : એક જગાએ ગોલ ચાલના ચાર વાર કરો.

पांच थी आठ : ત્યાંથી કૂદકો લઈ (૨ તરફ જાઓ) આગે ફલાંગના ચાર વાર કરો.

नव थी बार : પવિત્રો છે તેમ રાખી મોં પોણુ

ચક્ર ફેરવી નીચે બેસી જાઓ પગની આંટી પડશે (ગાંધી બેઠક લો) ફરતી વખતે એક જગેના ચાર વાર કરો.

तेरथी सोल: બેઠક પરથી ઉભા થઇ પાછા મૂળ સ્થિતિમાં એક જગેના ચાર વાર લેતાં લેતાં જવાનું.

सत्तरथी वीस: પછી ચાર વાર ચંદ્રવટ તીન પ્રમાણે પોણું ચક્ર જમણી બાજુથી લઇ ફરો એટલે ૩ તરફ મેાં અને પવિત્રો આવશે. (ડાબો પગ આગળ ૩ તરફ)

આ પ્રમાણે એક બાજુ પૂરી થઇ, તે રીતે ચારે બાજુ પૂરી કરો.

१३. मिल्लत तेर

एकथी बार: સીધે શિર દોરૂખના ચાર વાર લેવા. ત્રીજો વાર આવે તે વખતે ડાબો પગ ઊંચકી જમણી બાજુથી આગળ લાવી બેઠક પર આવવું. મૂળ પવિત્રામાં હતા, તેની પાછળની દિશામાં બેઠક પર અવાશે.

पांचथी आठ: સીધે શિર ચંદ્રવટ એક કરવી.

नवथी बार: જમણી બાજુ પા ચક્ર ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરો.

तेरथी सोल: જમણી બાજુ પા ચક્ર ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરો. આ વાર મૂળ દિશામાં દાવ શરૂ થયેલો તે દિશામાં બેસીને થશે.

सत्तरथी वीस: જમણી બાજુ પા ચક્ર ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરો.

વીસમો ઘા પૂરો થતાં ઉભા થઈ જમણી બાજુથી અડધું ચક્ર લઈ પાછળ જવાનું છે. આ વખતે સીધે શિરના દોરૂખના ચાર વાર લેવાના છે. પછી તરત બેસીને એટલે કે **नवथी बार** વાર જે

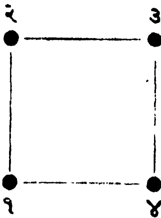
દિશામાં કરેલા તે દિશામાં બેસીને સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરવા. અને પછી પા ચક્કે ફરતાં ફરતાં ચારે બાજુ પૂરી કરવી.

પછી સીધે શિર દોરૂખના ચાર વાર લઇ અર્ધા ચક્કે પાછળ જવાનું એટલે કે આ દાવ શરૂ કર્યો, ત્યારે જે દિશા હતી તે દિશા અને ત્યાં જ બેસીને સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરવા અને પછી પા ચક્કે ફરતાં ફરતાં ચારે બાજુ પૂરી કરવી.

પછી સીધે શિર દોરૂખના ચાર વાર લઈ અર્ધા ચક્કે પાછળ જવાનું (એટલે કે ૧૭થી ૨૦ વાર લીધેલા તે દિશામાં) અને ત્યાં બેસી જઈ સીધે શિર ચંદ્રવટ એક કરવી. એ પ્રમાણે પા ચક્કે ફરતાં ફરતાં ચારે બાજુ પુરી કરવી. એટલે જે દિશામાંથી આ દાવ શરૂ કર્યો હતો તે દિશામાં જ આવી રહેવાશે. (એકથી ચાર વાર લીધેલા તે દિશા)

રૂક જાવના બે વાર લેતાં ઉભા થઈ જવાનું.

૧૪. मिल्लत चौद



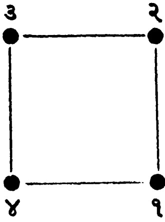
एक थी चार: સીધે શિર ચંદ્રવટ દોના ચાર વાર કરો.

पांच थी आठ: ઉભા થતાં અડધું ચક્ર લેવું એટલે ૨ તરફ મોં આવશે. સીધે શિરના ચાર વાર લેવા.

नव थी सोल: મિલ્લત નવ કરવી. એ પુરી થતાં ૨ જગાએ પહોંચાશે અને પવિત્રો ૩ તરફ આવશે (ડાબો પગ આગળ રહેશે. ૩ તરફ)

ઉપર પ્રમાણે ચારે બાજુ પુરી કરો.

१५. मिल्लत पंद्रर



एक थी आठ : ડગનામીના એકથી આઠ વાર કરો.

नव थी सोल : સીધે શિર ચંદ્રવટ દાેના આઠ વાર કરો. સોલમો વાર પૂરો થતાં ૨ જગાએ ઉભા રહી પવિત્રો ૩ તરફ આવશે. ડાબો પગ આગળ–૩ તરફ. એ પ્રમાણે ચારે બાજુ કરો.

१६. मिल्लत सोल

ઉપરના દાવની આકૃતિ પ્રમાણે ચારે બાજુ ફરવાનું રહેશે.

एक थी आठ : મિલ્લત ૭ કરો.

नव थी बार : આગે ફલાંગ (કૂદકો લઇ) ચાર વાર કરો.

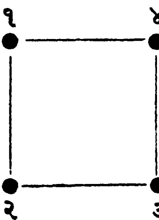
तेर थी सोल : ગોલ ચાલના ચાર વાર કરો.

सत्तर थी वीस : ગોલ એડકના ચાર વાર કરો.

एकवीस थी चोवीस : જમણી બાજુથી પોણું ચક્ર લઈ એક-જગેના ચાર વાર કરો.

ચોવીસમા વારે ૨ જગાએ પહોંચી પવિત્રો ૩ તરફ આવશે. એ રીતે ચારે બાજુ પૂરી કરવી.

१७. मिल्लत सत्तर



एक थी आठ : દસ્ત પનાહના આઠ વાર કરો.

नव थी बार : જહુર ચાલ.

तेर थी सौल : જમણી બાજુથી પોણું ચક્ર લઈ એક-જગેના વાર લો. મોં અને પવિત્રો ૩ તરફ આવશે.

આ પ્રમાણે ચારે બાજુ કરવાનું છે.

૧૮. સવાલી પક

નીચેના દાવમાંથી મોકુફના બન્ને વાર કાઢી નાખવા અને એક એક દાવ ચાલુ રાખવા.

૧. એક-જગે આઠ વાર.

૨. ગજવેલ એક પવિત્રો આગળ અને એક પાછળ.

૩. જમણો પગ પાછળ નાખી દોરૂખના આઠ વાર.

૪. આઠ વાર ગોલ ચાલ ચક્રમાં ફરતાં કરવા.

૫. ત્યાં ગોલ ખડે લેવું. ગોલ ખડે આઠ વાર ગોલ ચાલ.

૬. ફરી ચક્રમાં ફરતા ગોલ ચાલ આઠ વાર એટલે મૂળ દિશામાં આવશે. ગોલ બેઠક.

૭. ત્યાં ગોલ બેઠક લેવી (મૂળ જગ્યા આવશે).

૮. ઉભા થઇ પૂતલાના સોળ વાર લેવા.

૯. પછી ગોલ ચાલનો એક પગ વાર લીધા વિના વજેદાર બેઠક એક બેઠક પછી પાંચમાં વારે ઉઠવું. પછી ગોલ ચાલ ચાર વાર લઇ વજેદાર બેઠક એક લેવી. આ વખતે નવમા વારે ઉઠવું.

૧૦. દસ્ત પનાહ પૂરો કરવો.

૧૧. ચંદ્રવટ તીન પૂરી

૧૨. ચંદ્રવટ એક ડાબા પગે ફરવું.

૧૩. મોમિયાનાં ચાર મોં લેવાં, પાંચમું મોં ન લેવું.

૧૪. દુમાલા.

૧૫. ગોલ ચાલ ચાર વાર લઇ મૂંહ મિલાફ.

૧૬. પહેલા ચાર વાર ન લેતાં ડગનામીના બે ચક્ર.

૧૭. ચાર વાર પવિત્રો બરોબર કરવો. મૂળ જગાએ લઇ શેર-ધ્વજ બે પવિત્રા.

૧૮. જહુર ચાલ સાદી.

૧૯. મિલ્લત સોળમાની બંદર ઉઠી કરી,

૨૦. મોકુફ.

૧૯. सखली दो

૧. ચો જગે ફક્ત ડાબા પગે દરેક મોંએ નીચે પ્રમાણે દાવ કરવો. એક જગે આઠ વાર, ૨જો સીધે જગે આઠ વાર, ૩જો ગોલ શિર આઠ વાર, ૪થો સીધે શિર, ૫મો મોંઢે શિર લેવું એટલે મૂળ જગ્યા આવશે.

૨. એક ડગલું સીધે શિર ગજવેલ જઈ.

૩. ચોક એક (ચારમાં) દરેક વખતે એક ડગલું સીધે શિર ગજવેલનું લઇ ચંદ્રવટ દોની ઉલટી લેવી. મૂળ જગ્યાએ પવિત્રો લેવો.

૪. ડાબા પગે ચોરૂખ તેમાં પહેલા મોંએ દોરૂખ બીજે ગોલ શિર, અઠ્ઠાવીસ વારે દોરૂખ ત્રીજે સીધે શિર દોરૂખ ચોથે મોં બેઠક લઇ.

૫. ગોલ શિર ચંદ્રવટ એક ડાબા પગે.

૬. ચોક દો પાંચ બાજુ.

૭. ગોલ ચારના ચાર વાર લઈ ચોમુખી બેઠક લેવી. (પહેલા મોંએ ચંદ્રવટ એક, બેએ સીધે શિર ચંદ્રવટ એક અને ચોથે મોંએ ચંદ્રવટ એક)

૮. ચોક તીન કરવો.

૯. ગોલ ચાલ ચાર વાર લઈ વજેદાર બેઠક દો.

૧૦. પછી ચાર મોંએ અનુક્રમે પહેલે અને ત્રીજે મોંએ મોમિયા દો અને બીજા તથા ચોથાએ ગોલ શિર ચંદ્રવટ દો.

૧૧. ઉલટી આગે ફલાંગ પછી.

૧૨. મિલ્લત બારની બેઠક ચાર વાર લઇ ઉભા થઈ મોકુફ કરવું. વચ્ચે એક પણ દાવે મોકુફના વાર ન લેવા.

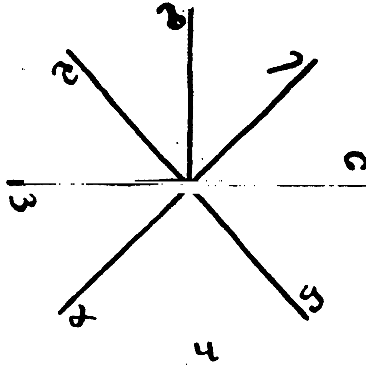
૨૦. सखली तीन

પ્રથમ દસમી મિલ્લત પુરી કરી નીચેની મિલ્લતોનું એક એક મોં કરવું.

મિલ્લત: બે, ચાર, અગિયાર, બાર, ત્રણ, પાંચ, તેર, સત્તર, પંદર, સોળ, સાત, છ.

નોંધ:– લાઠી તૃતીય વર્ષનો દાવ ૧૨મો પાન ૪૧ ઉપર મૂકવો જોઈએ તે ભૂલથી રહી ગયો. તે અહીં છેવટે આપ્યો છે.

૧૨. **दुहेरी अष्टमुखी दो**



एक थी चार : પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર કરો.

पांच थी आठ દુહેરી વેલ એકના ચાર વાર કરો.

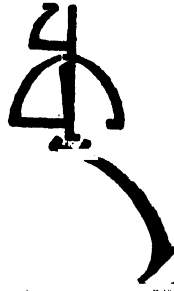
नव : दश : પીછે ફલાંગના પ્રથમ બે વાર કરો.

अगियार : મૂળ દિશામાં ડાબી બાજુથી સાદી.

बार : જમણી બાજુથી સાદી.

तेर : चौद : પાછળની દિશામાં ફરતાં ડાબી બાજુથી ઊલટી લેતાંની સાથે ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી ફરતાં ડાબો પગ બે તરફ મૂકતાં જમણી બાજુ સાદી.

ઉપરના ચૌદ વાર લઇ ઉપરની આકૃતિ પ્રમાણે આઠે દિશામાં ફરવું. મૂળ જગાએ આવી હોશ-યાર.



ગૂજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળના મુખપત્ર સમું માસિક

યુવક

દેશમાં રૂ. ૩) પરદેશ રૂ. ૪ાા : શિ. ૭

લવાજમ મોકલવાનાં ઠેકાણાં

તંત્રી – યુવક	વ્યવસ્થાપક – યુવક
ગૂજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ	દેશબન્ધુ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
પો. કરાડી જિ. સુરત	આણંદ

વ્યાયામ અને રમતોનું સાહિત્ય મળવાનાં ઠેકાણાં

કાઠિયાવાડ

આઝાદ ભંડાર; ઘોઘા દરવાજે, ભાવનગર.

ઉત્તર ગૂજરાત

મહેસાણા પ્રાન્ત વ્યાયામ મંડળ; ઠે. ડો. પંડ્યા અભ્યાસ-ગૃહ, પાટણ.

રતીલાલ પરીખ; ઠે. હિંદુ વ્યાયામ મંદિર, પ્રાંતીજ

અમદાવાદ

ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય; ઠે. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ.

વ્યાયામ વિદ્યાલય; કાંકરિયા રોડ, અમદાવાદ.

ખેડા જિલ્લો

મોહનલાલ શાહ; અમદાવાદી બજાર, નડિયાદ.

ચરોતર કેળવણી મંડળ, આણંદ.

કુબેરદાસ પટેલ; હરિ. છાત્રાલય, કપડવણજ.

વડોદરા

સુંદરલાલ પ્રેમાનંદ પટેલ; વાડી, વડોદરા.

ભરૂચ

જયસુખલાલ ત્રિ. શાહ; ઠે. જવાહર બજાર, ભરૂચ.

સુરત

ચન્દ્રશંકર મ. ભટ્ટ; ઠે. બ્રહ્મપોળ, શાહપુર, સુરત.

સસ્તુ ઔષધાલય; બાલાજી રોડ, સુરત.

નવસારી

શ્રી. દયાળજી પટેલ; ઠે. ભક્તાશ્રમ, નવસારી.

: સૂચીપત્ર મંગાવો :

ગૂજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

પો. કરાડી — જિ. સુરત